



宏觀  
繪優幼教

財團法人宏觀文教基金會 附設

立案字號：  
中市教幼字 第104009898號

# 臺中市私立三光非營利幼兒園

(臺中市政府教育局委託辦理)

## 106學年度第一學期 106年11月幼兒餐點表

第13周	11月6日 星期一	11月7日 星期二	11月8日 星期三	11月9日 星期四	11月10日 星期五
早點	全麥饅頭、鮮奶	陽春麵	竹筍包、黑豆漿	菜脯粥	蔓越莓餐包、鮮奶
午餐	五穀飯	燕麥飯	什錦肉羹燴飯	糙米飯	白飯
	栗子燒筍	蜜汁魚片		醬燒塔香麵腸	白菜滷肉
	香菇蒸蛋	醬炒金針木須		香菇炒雙色花椰菜	毛豆炒豆干
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	味噌豆腐湯	金針排骨湯	薑絲鮮魚湯	菇菇豆腐湯	酸辣湯
	水果	水果	水果	水果	水果
午點	菇菇雞絲麵	芋頭香菇粥	大滷麵	紫米西米露	皮蛋瘦肉粥
第14周	11月13日 星期一	11月14日 星期二	11月15日 星期三	11月16日 星期四	11月17日 星期五
早點	奶黃包、鮮奶	蘿蔔糕湯	肉包、豆漿	蔬菜米粉湯	青蔥麵包、鮮奶
午餐	五穀飯	白飯	玉米肉絲蛋炒飯	紫米飯	薏仁飯
	糖醋彩椒豆皮	蒜泥白肉		鮮菇燴豆腐	金瓜蒸肉末
	玉米粒炒蛋	秀珍菇炒木耳		蒜香長豆	小黃瓜炒鮮菇
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	蕃茄鮮蔬湯	香菇貢丸湯	香菇肉羹湯	玉米蛋花湯	苦瓜排骨湯(冬:結頭菜)
	水果	水果	水果	水果	水果
午點	油豆腐細粉	南瓜粥	餛飩湯麵	高麗菜粥	仙草蜜
第15周	11月20日 星期一	11月21日 星期二	11月22日 星期三	11月23日 星期四	11月24日 星期五
早點	黑糖饅頭、鮮奶	滑蛋雞絲粥	芝麻餐包、黑豆漿	香菇栗子粥	葡萄吐司、鮮奶
午餐	糙米飯	燕麥飯	什錦炒米粉	白飯	黑芝麻飯
	三杯鮮菇	蔞瓜蒸魚		五香海帶	醬燒棒棒腿
	豆腐炒玉米	韭菜花炒豆干		番茄炒蛋	清炒四季豆
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	紫菜蛋花湯	冬瓜蛤蜊湯	玉米排骨湯	三絲湯	蘿蔔(竹筍)排骨湯
	水果	水果	水果	水果	水果
午點	客家米苔目	芋圓地瓜甜湯	薏仁排骨粥	紫米紅棗粥	麵線蛋花湯
第16週	11月27日 星期一	11月28日 星期二	11月29日 星期三	11月30日 星期四	12月01日 星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	香菇白菜冬粉湯	芋頭饅頭、豆漿	香菇竹筍粥(香菇氈仔粥)	生日蛋糕、鮮奶
午餐	地瓜飯	白飯	高麗菜水餃	胚芽飯	五穀飯
	木耳炒冬粉	冬瓜燉肉		紅燒蘿蔔豆輪	茄汁排骨
	蔥燒豆干	芹菜炒黑輪		塔香炒蛋	什錦菇菇
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	蕃茄金針豆腐湯	玉米濃湯	洋蔥燉雞湯	海帶芽豆腐湯	芹香魚丸湯
	水果	水果	水果	水果	水果
午點	紅豆湯圓	吻仔魚粥	海苔肉鬆飯糰	絲瓜麵線湯	雞蓉玉米粥

1. 此份菜單內的食物，必要時可用同類食物做代換。

2. 青菜以季節性時蔬為主，烹調方式亦多採清淡方式處理，少鹽、少油、少糖、少調味料。

3. 食材的挑選注意、配合孩子咀嚼及技巧的發展程度。

4. 遵照專家建議：本園幼兒餐點設計每日供應蔬菜類食物及水果，每週至少一次使用雜糧根莖類取代精緻穀類，每週至少提供2次以上100%乳品。

5. 我們的餐點是為寶貝精心設計與調配，期盼寶貝健康成長，若寶貝對某些食物有過敏或不適，請提早告知老師。

6. 本學期開始每週一、四提供蔬食餐點(不提供加工食品)，響應國際無肉日，降低對肉類的過度攝取，多攝取健康蔬果，除了對身體健康有益之外，也是最簡單、最溫和替換環境保護畫一分心力的方式。