



## 106學年度第一學期 106年12月幼兒餐點表

第17周	12月4日 星期一	12月5日 星期二	12月6日 星期三	12月7日 星期四	12月8日 星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	古早味鹹粥	小籠湯包、米漿	番茄蔬菜湯麵	馬鈴薯麵包、鮮奶
午餐	白飯	南瓜飯	什錦木須炒麵	紫米飯	黑芝麻飯
	蔥燒油豆腐	栗子雞丁		筍白筍炒甜豆	瓜仔肉
	香芹炒干絲	蔥蛋		香煎豆腐	香菇炒蘆筍
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	山藥枸杞湯	蘿蔔黑輪湯	大黃瓜排骨湯	蔬菜味噌湯	香菇雞湯
水果	水果	水果	水果	水果	
午點	薏仁燕麥粥	榨菜肉絲板條	山藥肉末粥	綠豆薏仁甜湯	鮮蔬雞肉麵
第18周	12月11日 星期一	12月12日 星期二	12月13日 星期三	12月14日 星期四	12月15日 星期五
早點	全麥饅頭、鮮奶	陽春麵	竹筒包、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19周	12月18日 星期一	12月19日 星期二	12月20日 星期三	12月21日 星期四	12月22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	冬至湯圓
第20週	12月25日 星期一	12月26日 星期二	12月27日 星期三	12月28日 星期四	12月29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		清炒四季豆	番茄炒蛋
	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	麵線蛋花湯	紫米紅棗粥

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。