



106學年度第一學期 107年1月幼兒餐點表

第21週	1月1日星期一	1月2日星期二	1月3日星期三	1月4日星期四	1月5日星期五		
早點	放假	香菇白菜冬粉湯	芋頭饅頭、豆漿	香菇瓠仔粥	生日蛋糕、鮮奶		
午餐		白飯	高麗菜水餃	胚芽飯	五穀飯		
		冬瓜燉肉		紅燒蘿蔔豆輪	茄汁排骨		
		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		
		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			
午點	吻仔魚粥	海苔肉鬆飯糰	絲瓜麵線湯	雞蓉玉米粥			
第22週	1月8日星期一	1月9日星期二	1月10日星期三	1月11日星期四	1月12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		
期末第1周	1月15日星期一	1月16日星期二	1月17日星期三	1月18日星期四	1月19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		
期末第2周	1月22日星期一	1月23日星期二	1月24日星期三	1月25日星期四	1月26日星期五		
早點	奶黃包、鮮奶	蘿蔔糕湯	肉包、豆漿	蔬菜米粉湯	葡萄吐司、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	結頭菜排骨湯		
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3週	1月29日星期一	1月30日星期二	1月31日星期三				
早點	休園	休園	休園				
午餐							
午點							

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、最溫和著環境保護盡一分心力的方式。