



## 106學年度第二學期 107年2月幼兒餐點表

預備第1週				2月1日星期四	2月2日星期五
早點				餛飩米粉湯	生日蛋糕、鮮奶
午餐				紫米飯	糙米飯
				蘿蔔燉薯	洋蔥雞丁
				蔥爆豆腐	甜椒炒杏鮑菇
				時令青菜	時令青菜
				什錦鮮菇湯	薑絲魚片湯
午點				季節水果	季節水果
				Q嫩豆花	鍋燒意麵
預備第2週	2月5日星期一	2月6日星期二	2月7日星期三	2月8日星期四	2月9日星期五
早點	芋頭包、鮮奶	菇菇湯麵	肉包、黑豆漿	煎蛋冬粉湯	奶香麵包、鮮奶
午餐	黑芝麻飯	胚芽飯	咖哩雞肉燴飯	白飯	白飯
	白菜滷	梅干燉肉		鮮菇雜燴滷	圍爐火鍋
	香煎板豆腐	醬燒豆干		木耳炒小黃瓜	
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	海帶豆芽湯	大頭菜湯	白菜餛飩湯	蔬菜豆腐湯	
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	地瓜米苔目甜湯	鮮蔬雞蓉粥	什錦麵疙瘩	南瓜粥	玉米蔬菜湯麵
預備第3週	2月12日星期一	2月13日星期二	2月14日星期三	2月15日星期四	2月16日星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	蘿蔔糕湯	鮮奶饅頭、米漿	放假	放假
午餐	紫米飯	白飯	鮭魚蛋炒飯		
	蠔油杏鮑菇	蔥爆魚片			
	三絲豆干	蕃茄炒蛋			
	時令青菜	時令青菜	時令青菜		
	蔬菜味噌湯	皇帝豆排骨湯	山藥紅棗排骨湯		
午點	季節水果	季節水果	季節水果		
	八寶粥	客家鹹湯圓	滑蛋雞絲粥		
第1週	2月19日星期一	2月20日星期二	2月21日星期三	2月22日星期四	2月23日星期五
早點	放假	放假	竹筍包、豆漿	地瓜粥	藍莓吐司、鮮奶
午餐			什錦炒飯條	白飯	地瓜飯
				豆豉燒菇嫩豆腐	腰果雞丁
				荷蘭豆炒金針菇	紅燒豆腐
			時令青菜	時令青菜	時令青菜
			肉羹湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯
午點	季節水果	季節水果	季節水果		
	什錦烏龍湯麵	鮮芋西米露	皮蛋瘦肉粥		
第2週	2月26日星期一	2月27日星期二	2月28日星期三	3月1日星期四	3月2日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	香菇肉羹麵線	放假	長豆粥	青蔥麵包、鮮奶
午餐	南瓜飯	黑芝麻飯		五穀飯	胚芽飯
	什錦豆腐	味噌燒鰻魚片		九層塔蒜香豆皮	醬燒梅花肉片
	香菇炒甜椒	蛤蜊蒸蛋		蘆筍炒菇	敏豆炒玉米筍
	時令青菜	時令青菜		時令青菜	時令青菜
	枸杞冬瓜湯	香菇雞湯		洋蔥豆腐味增湯	芹菜魚丸湯
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
	菇菇雞絲麵	高麗菜燕麥粥	芋圓紅豆甜湯	玉米雞蓉粥	

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、最溫和替環境保護盡一分心力的方式。