



106學年度第二學期 107年3月幼兒餐點表

臺中市政府教育局委託辦理

第3週	3月5日星期一	3月6日星期二	3月7日星期三	3月8日星期四	3月9日星期五
早點	紅豆包、鮮奶	清粥小菜	小籠湯包、米漿	餛飩米粉湯	生日蛋糕、鮮奶
午餐	白飯	五穀飯	番茄肉醬義大利麵	紫米飯	糙米飯
	什錦粉絲	樹子鯛魚		蘿蔔燉薯	洋蔥雞丁
	香菇蒸蛋	韭菜花炒甜不辣		蔥爆豆腐	甜椒炒杏鮑菇
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	玉米豆腐湯	蛤蜊雞湯	玉米濃湯	什錦鮮菇湯	薑絲魚片湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	蒲瓜香菇粥	麻油雞蛋麵線	香菇排骨粥	Q嫩豆花	鍋燒意麵
第4週	3月12日星期一	3月13日星期二	3月14日星期三	3月15日星期四	3月16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	薏仁飯
	白菜滷	梅干燉肉		鮮菇雜燴滷	洋蔥照燒雞腿
	香煎板豆腐	醬燒豆干		木耳炒小黃瓜	南瓜蒸蛋
	時令青菜	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	玉米排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	地瓜芋苔目甜湯	鮮蔬雞蓉粥	什錦麵疙瘩	南瓜粥	玉米蔬菜湯麵
第5週	3月19日星期一	3月20日星期二	3月21日星期三	3月22日星期四	3月23日星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	蘿蔔糕湯	鮮奶饅頭、米漿	番茄湯麵	地瓜餐包、鮮奶
午餐	紫米飯	白飯	什錦炒飯條	燕麥飯	五穀飯
	蠔油杏鮑菇	蔥爆魚片		塔香油豆腐	番茄塔香肉末
	三絲豆干	蕃茄炒蛋		雪白菇炒海帶絲	紅燒豆腐
	時令青菜	時令青菜	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	香菇金針湯	洋蔥雞湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	八寶粥	客家鹹湯圓	滑蛋雞絲粥	鍋貼、冬瓜茶	絲瓜麵線
第6週	3月26日星期一	3月27日星期二	3月28日星期三	3月29日星期四	3月30日星期五
早點	奶皇包、鮮奶	蔬菜雞肉湯麵	竹筍包、豆漿	地瓜粥	藍莓吐司、鮮奶
午餐	糙米飯	紫米飯	鮭魚蛋炒飯	白飯	地瓜飯
	薑絲鮮香菇炒冬瓜	香菇肉燥		豆豉燒菇嫩豆腐	腰果雞丁
	洋蔥炒蛋	榨菜炒豆干		荷蘭豆炒金針菇	鮮菇燴油豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	番茄豆腐湯	雪菇黃瓜湯	肉羹湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	油豆腐冬粉湯	台式鹹粥	什錦烏龍湯麵	鮮芋西米露	皮蛋瘦肉粥
第6週					3月31日星期六(補4/6)
早點					青蔥麵包、鮮奶
午餐					胚芽飯
					醬燒梅花肉片
					敏豆炒玉米筍
					時令青菜
					芹菜魚丸湯
					季節水果
午點					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。
7. 時令青菜與季節水果皆提供當季新鮮蔬果，每日品項將公佈於學校走廊公佈欄。若有食材上的更替將另行通知。