



106學年度第二學期 107年6月幼兒餐點表

第16週	6月4日星期一	6月5日星期二	6月6日星期三	6月7日星期四	6月8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
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
早點	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17週	6月11日星期一	6月12日星期二	6月13日星期三	6月14日星期四	6月15日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	香菇肉羹麵線	奶油饅頭、黑豆漿	長豆粥	青蔥麵包、鮮奶
午餐	南瓜飯	黑芝麻飯	胚芽飯	五穀飯	端午節肉粽
	什錦豆腐	味噌燒鰻魚片	醬燒梅花肉片	九層塔蒜香豆皮	
	香菇炒甜椒	玉米蒸蛋	敏豆炒玉米筍	蘆筍炒菇	
	時令青菜	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	酸辣湯	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	季節水果
早點	菇菇雞絲麵	高麗菜燕麥粥	芋圓紅豆甜湯	鍋燒意麵	玉米雞蓉粥
第18週	6月18日星期一	6月19日星期二	6月20日星期三	6月21日星期四	6月22日星期五
早點	休假	清粥小菜	小籠湯包、米漿	餛飩米粉湯	地瓜餐包、鮮奶
午餐		五穀飯	番茄肉醬義大利麵	紫米飯	糙米飯
		樹子鯛魚		蘿蔔燉薯	洋蔥雞丁
		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
		蛤蜊雞湯	白菜餛飩湯	什錦鮮菇湯	薑絲魚片湯
午點		季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
早點	麻油雞蛋麵線	海苔肉鬆飯糰	Q嫩豆花	香菇排骨粥	
第19週	6月25日星期一	6月26日星期二	6月27日星期三	6月28日星期四	6月29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	山藥紅棗排骨湯	蔬菜豆腐湯	玉米排骨湯
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
早點	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

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。