



106學年度第二學期 107年7月幼兒餐點表

第20週	7月2日星期一	7月3日星期二	7月4日星期三	7月5日星期四	7月6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	生日蛋糕、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	玉米濃湯	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21週	7月09日星期一	7月10日星期二	7月11日星期三	7月12日星期四	7月13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
期末第1週	7月16日星期一	7月17日星期二	7月18日星期三	7月19日星期四	7月20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	高麗菜水餃	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	玉米蒸蛋		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	時令青菜
	枸杞冬瓜湯	香菇雞湯	酸辣湯	洋蔥豆腐味噌湯	芹菜魚丸湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	菇菇雞絲麵	高麗菜燕麥粥	海苔肉鬆飯糰	芋圓紅豆甜湯	玉米雞蓉粥
期末第2週	7月23日星期一	7月24日星期二	7月25日星期三	7月26日星期四	7月27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	休園
午餐	白飯	五穀飯	番茄肉醬義大利麵	紫米飯	
	什錦粉絲	樹子鯛魚		蘿蔔燉薯	
	香菇蒸蛋	韭菜花炒甜不辣		蔥爆豆腐	
	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	白菜餛飩湯	什錦鮮菇湯	
	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	

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。