



107學年度第一學期 107年9月幼兒餐點表

第3週	9月3日 星期一	9月4日 星期二	9月5日 星期三	9月6日 星期四	9月7日 星期五
早點	竹筍包、鮮奶	香菇排骨粥	蔬菜雞肉粥	菇菇粥	小籠湯包、鮮奶
午餐	白飯	五穀飯	什錦炒麵	紫米飯	糙米飯
	滷白菜	樹子鯛魚		紅燒蘿蔔豆輪	栗子雞丁
	九層塔炒蛋	韭菜花炒甜不辣		蔥爆板豆腐	洋蔥炒豆干片
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	什錦鮮菇湯	蛤蜊雞湯	山藥排骨湯	青菜蛋花湯	味噌魚片湯
午點	桂圓紅棗紫米粥	絲瓜麵線	生日蛋糕、米漿	Q嫩豆花	鍋燒意麵
第4週	9月10日 星期一	9月11日 星期二	9月12日 星期三	9月13日 星期四	9月14日 星期五
早點	黑糖小饅包、鮮奶	鮮蔬米粉湯	肉包、黑豆漿	菜脯香菇粥	草莓吐司、鮮奶
午餐	黑芝麻飯	胚芽飯	沙茶雞肉燴飯	白飯	薏仁飯
	醬燒菇菇	苦瓜燉肉		塔香油豆腐	洋蔥照燒雞腿
	玉米蒸蛋	絲瓜炒叻仔魚		木耳炒小黃瓜	蘆筍炒蘑菇片
	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	玉米排骨湯	白菜餛飩湯	豆腐蛋花湯	苦瓜鳳梨雞湯 (冬)
午點	芋圓地瓜甜湯	皮蛋瘦肉粥	客家湯板條	蔬菜湯麵	滑蛋玉米雞絲粥
第5週	9月17日 星期一	9月18日 星期二	9月19日 星期三	9月20日 星期四	9月21日 星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	地瓜粥	鮮奶饅頭夾蛋、米漿	滑蛋蕃茄湯麵	葡萄餐包、鮮奶
午餐	紫米飯	白飯	金瓜炒米粉	燕麥飯	五穀飯
	三杯杏鮑菇	蔥爆魚片		醬燒豆干	蒜泥白肉
	小黃瓜炒甜不辣	紅燒豆腐		碗豆炒雙菇	紅蘿蔔炒蛋
	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	竹筍湯	肉羹湯	香菇金針湯	山藥排骨湯
午點	葡萄燕麥粥	餛飩湯麵	叻仔魚紅蘿蔔粥	蔥抓餅、冬瓜茶	魚丸冬粉湯
第6週	9月24日 星期一	9月25日 星期二	9月26日 星期三	9月27日 星期四	9月28日 星期五
早點	中秋節放假	香菇肉羹麵線	五穀饅頭、豆漿	清粥小菜	奶酥吐司、鮮奶
午餐		紫米飯	什錦蛋炒飯	白飯	地瓜飯
		瓜仔肉燥		醬燒板豆腐	糖醋雞丁
		芹菜炒豆干		香菇炒豆苗	香菇蒸蛋
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
		鮮魚豆腐湯	洋蔥雞湯	玉米海帶湯	紅白蘿蔔排骨湯
午點		台式鹹粥	什錦烏龍湯麵	綠豆薏仁甜湯	芋頭香菇粥

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。