



107學年度第一學期 107年10月幼兒餐點表

第7週	10月1日星期一	10月2日星期二	10月3日星期三	10月4日星期四	10月5日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	榨菜肉絲麵	蔬菜雞肉粥	南瓜蔬菜粥	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
	豆包炒海帶絲	茄汁鮭魚片		豆豉燒菇嫩豆腐	洋蔥炒梅花肉片
	香菇炒甜椒	醬燒油豆腐		蔥蛋	毛豆炒豆干
	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	絲瓜蛤蜊湯	酸辣湯	蕃茄蔬菜湯	香菇貢丸湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	高麗菜燕麥粥	紅豆湯圓	生日蛋糕、黑豆漿	滑蛋雞絲麵	山藥雞蓉粥
第8週	10月8日星期一	10月9日星期二	10月10日星期三	10月11日星期四	10月12日星期五
早點	竹筍包、鮮奶	香菇排骨粥	國慶日放假	菇菇粥	小籠湯包、鮮奶
午餐	白飯	五穀飯		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
	什錦鮮菇湯	蛤蜊雞湯		青菜蛋花湯	味噌魚片湯
	季節水果	季節水果		季節水果	季節水果
午點	桂圓紅棗紫米粥	Q嫩豆花	絲瓜麵線	鍋燒意麵	
第9週	10月15日星期一	10月16日星期二	10月17日星期三	10月18日星期四	10月19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	絲瓜炒吻仔魚		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	山藥排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	芋圓地瓜甜湯	皮蛋瘦肉粥	客家湯焢條	蔬菜湯麵	滑蛋玉米雞絲粥
第10週	10月22日星期一	10月23日星期二	10月24日星期三	10月25日星期四	10月26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	苦瓜鳳梨雞湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	葡萄燕麥粥	餛飩湯麵	吻仔魚紅蘿蔔粥	蔥抓餅、冬瓜茶	魚丸冬粉湯
第11週	10月29日星期一	10月30日星期二	10月31日星期三	11月01日星期四	11月02日星期五
早點	奶皇包、鮮奶	香菇肉羹麵線	五穀饅頭、豆漿	清粥小菜	奶酥吐司、鮮奶
午餐	糙米飯	紫米飯	什錦蛋炒飯	白飯	地瓜飯
	醬燒金針木須	瓜仔肉燥		醬燒板豆腐	糖醋雞丁
	黑輪片炒玉米筍	芹菜炒豆干		香菇炒水蓮	香菇蒸蛋
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	紫菜蛋花湯	鮮魚豆腐湯	洋蔥雞湯	玉米海帶湯	紅白蘿蔔排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	蘿蔔糕湯	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。**