

107學年度第二學期 108年2月幼兒餐點表

預備第1週				1月31日星期四	2月1日星期五
早點				香椿細湯麵	奶酥餐包、鮮奶
午餐				紫米飯	糙米飯
				豆豉苦瓜	塔香雞丁
				紅燒豆腐	雙耳炒花椰菜
				時令青菜	時令青菜
				雙色蘿蔔黑輪湯	大頭菜排骨湯
午點				季節水果	季節水果
				蒸地瓜、決明子茶	大麵羹
預備第2週	2月4日星期一	2月5日星期二	2月6日星期三	2月7日星期四	2月8日星期五
早點					
午餐	放假				
	放假				
	放假				
午點	放假				
預備第3週	2月11日星期一	2月12日星期二	2月13日星期三	2月14日星期四	2月15日星期五
早點	蔥花饅頭、鮮奶	陽春麵	原味餐包、豆漿	清粥小菜	奶酥饅頭、鮮奶
午餐	白飯	地瓜飯	高麗菜水餃	五穀飯	胚芽飯
	滷蛋	洋蔥魚柳		三杯百頁	梅干扣肉
	香菇炒甜椒	青椒炒豆干		玉米筍炒百菇	玉米蒸蛋
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	薑絲冬瓜湯	蒜苗肉片湯	鮮菇肉羹湯	青菜蛋花湯	紅棗當歸排骨湯
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	鮮蔬滑蛋粥	冬瓜檸檬山粉圓	鍋燒意麵	米香、優酪乳	白菜雞茸烏龍麵
第1週	2月18日星期一	2月19日星期二	2月20日星期三	2月21日星期四	2月22日星期五
早點	小黑糖饅頭、鮮奶	瓠瓜肉絲粥	蛋花湯餃	香菇蘿蔔糕湯	起司麵包、鮮奶
午餐	糙米飯	南瓜飯	肉絲蛋炒飯	薏仁飯	白飯
	木耳炒冬粉	洋蔥雞柳		什錦蒟蒻條	玉米肉丸
	韭菜炒蛋	開陽大瓜		蔥爆鮮香菇	塔香豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	海帶芽豆腐湯	味噌鮭魚湯	大滷湯	番茄蛋花湯	蘿蔔玉米排骨湯
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	香菇玉米燕麥粥	元宵湯圓	生日蛋糕、米漿	芋圓地瓜湯	鯖魚湯麵
第2週	2月25日星期一	2月26日星期二	2月27日星期三	2月28日星期四	3月1日星期五 (1/23週六補課)
早點	玉米脆片、鮮奶	蔬菜鮭魚粥	奶皇包、黑豆漿	放假	葡萄吐司、鮮奶
午餐	白飯	燕麥飯	什錦烏龍麵		地瓜飯
	醬燒甜不辣	蔥油雞			蔥蒜里肌肉
	菜脯蛋	豆薯燴炒			肉末燴豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜		時令青菜
	香菇金針湯	鮮菇蓮子排骨湯	麻油雞湯	貢丸芹菜湯	
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	紅燒拉麵	生煎包、養生茶	田園濃湯		餛飩關廟麵

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。