



## 107學年度第二學期 108年7月幼兒餐點表

第20週	7月01日星期一	7月02日星期二	7月03日星期三	7月04日星期四	7月05日星期五
早點	蔥花饅頭、鮮奶	陽春麵	原味餐包、鮮奶	清粥小菜	鍋燒意麵
午餐	白飯	地瓜飯	高麗菜水餃	五穀飯	胚芽飯
	三杯百頁	洋蔥魚柳		滷蛋	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	玉米濃湯	青菜豆腐湯	紅棗當歸排骨湯
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	鮮蔬滑蛋粥	冬瓜檸檬山粉圓	生日蛋糕、豆漿	蔬菜麵疙瘩	米香、優酪乳
第21週	7月08日星期一	7月09日星期二	7月10日星期三	7月11日星期四	7月12日星期五
早點	小黑糖饅頭、鮮奶	瓠瓜肉絲粥	竹筍包、米漿	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
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	香菇玉米燕麥粥	小卷米粉湯	蛋花湯餃	芋圓地瓜湯	鯖魚湯麵
期末第1週	7月15日星期一	7月16日星期二	7月17日星期三	7月18日星期四	7月19日星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	蔬菜鮭魚粥	奶皇包、黑豆漿	番茄洋蔥寬粉湯	葡萄吐司、鮮奶
午餐	白飯	燕麥飯	什錦烏龍麵	黑芝麻飯	地瓜飯
	醬燒甜不辣	蔥油雞		蔭鼓板豆腐	蔥蒜里肌肉
	菜脯蛋	豆薯燴炒		百菇木耳絲	肉末燴豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	香菇金針湯	貢丸芹菜湯	麻油雞湯	羅宋湯	鮮菇蓮子排骨湯
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	紅燒拉麵	生煎包、養生茶	田園濃湯	蒸地瓜、決明子茶	餛飩關廟麵
期末第2週	7月22日星期一	7月23日星期二	7月24日星期三	7月25日星期四	7月26日星期五
早點	鮮奶饅頭、鮮奶	雞茸玉米粥	奶酥饅頭、豆漿	什錦細湯麵	奶酥餐包、鮮奶
午餐	白飯	五穀飯	洋蔥豬肉燴飯	紫米飯	糙米飯
	番茄炒蛋	西洋芹炒小卷		豆鼓苦瓜	塔香雞丁
	香菇炒水蓮	韭菜花炒豆干		紅燒豆腐	雙耳炒花椰菜
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	芹菜黃瓜湯	山藥排骨湯	九尾草香菇雞湯	雙色蘿蔔黑輪湯	蛤蠣絲瓜湯
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	仙草蜜	肉絲板條湯	肉羹麵線	麻油滑蛋雞絲麵	大麵羹
期末第3週	7月29日星期一	7月30日星期二	7月31日星期三		
早點					
午餐	休園	休園	休園		
午點					

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，也是累積留、累積和、累積理、累積善一公心力的方式。
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。