



108學年度第二學期 109年2月幼兒餐點表

預備第一週	2月03日 星期一	2月04日 星期二	2月5日 星期三	2月06日 星期四	2月07日 星期五
早點	芋泥包、鮮奶	南瓜粥	原味餐包、黑豆漿	叻仔魚粥	小五穀饅頭、鮮奶
午餐	五穀飯	白飯	高麗菜水餃	糙米飯	紫米飯
	樹子鯛魚	紅燒冬瓜		番茄塔香肉末	白菜滷
	什錦炒菇	小黃瓜炒黑輪		芹菜炒花枝	香菇蒸蛋
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	當歸排骨湯	百菇蛋花湯	南瓜濃湯	蘿蔔黑輪排骨湯	海帶豆腐味噌湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	肉絲板條湯	紅豆湯圓	海苔飯糰	蛋香肉末麵線	水煮玉米
預備第二週	2月10日 星期一	2月11日 星期二	2月12日 星期三	2月13日 星期四	2月14日 星期五
早點	起司饅頭、鮮奶	蔬菜湯麵	肉羹麵線	台式鹹粥	芝麻包、鮮奶
午餐	燕麥飯	薏仁飯	豬肉咖哩燴飯	白飯	黑芝麻飯
	薑絲蒸鮮魚	什錦燴豆腐		茄汁肉片	咖哩百頁
	金沙杏鮑菇	洋蔥炒蛋		水璉炒鮮菇	甜不辣炒韭菜花
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	四神湯	玉米海帶結湯	黃瓜貢丸湯	蛤蜊雞湯	菇菇洋蔥湯
	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	仙草蜜	生日蛋糕、豆漿	香煎蘿蔔糕、麥茶	蛋花湯餃
預備第三週	2月17日 星期一	2月18日 星期二	2月19日 星期三	2月20日 星期四	2月21日 星期五
早點	奶酥饅頭、鮮奶	鮮蔬冬粉湯	乳酪餐包、豆漿	玉米肉末粥	小黑糖饅頭、鮮奶
午餐	地瓜飯	白飯	什錦炒烏龍麵	胚芽飯	五穀飯
	香菇肉燥	醬燒豆包		三杯雞丁	酸菜麵腸
	塔香豆干	沙茶鴻喜菇		玉米筍炒木耳	玉米炒蛋
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	薑絲鮮魚湯	冬瓜香菇湯	洋蔥雞湯	大頭菜排骨湯	香菇豆腐羹湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	玉米濃湯	古早味鹹米苔目	關東煮	芋頭西米露	香菇海鮮粥
第一週	2月24日 星期一	2月25日 星期二	2月26日 星期三	2月27日 星期四	2月28日 星期五 (2/15補課)
早點	小奶油饅頭、鮮奶	清粥小菜	蔓越莓餐包、米漿	豬肉河粉湯	肉包、鮮奶
午餐	南瓜飯	糙米飯	古早味油飯	薏仁飯	白飯
	芝麻照燒雞	滷雙色蘿蔔		蔥爆五花肉	金菇滷干片
	雪白菇炒海帶結	枸杞蒸蛋		蒟蒻雙色甜椒	蔥爆豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	虱目魚肚湯	髮菜豆腐湯	麻油香菇雞湯	羅宋湯	紅棗枸杞山藥湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	小籠湯包、冬瓜茶	菇菇雞絲麵	什錦麵疙瘩	餛飩湯麵	豆花粉圓湯

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。

