



105學年度第一學期 105年10月幼兒餐點表

第8週	10月3日星期一	10月4日星期二	10月5日星期三	10月6日星期四	10月7日星期五
早點	鮮奶+黑糖饅頭	薏仁排骨粥	豆漿+菜包	蕃茄豆腐湯麵	鮮奶+生日蛋糕
午餐	胚芽飯 栗子燒筍 素蠔油杏鮑菇 季節時蔬 蔬菜味噌湯 水果	紫米飯 蕃茄塔香肉末 杏鮑菇滷油豆腐 季節時蔬 苦瓜排骨湯 水果	什錦蛋炒飯 季節時蔬 金針木耳雞湯 水果	五穀飯 蔴瓜蒸魚 蘿蔔滷豆輪 季節時蔬 香菇貢丸湯 水果	蕃茄肉醬義大利麵 季節時蔬 洋芋菇濃湯 水果
午點	八寶粥	Q嫩豆花	蕃茄鮮菇麵疙瘩	起司餐包+冬瓜茶	百菇粥
第9週	10月10日星期一	10月11日星期二	10月12日星期三	10月13日星期四	10月14日星期五
早點		清粥小菜	豆漿+肉包	陽春湯麵	鮮奶+葡萄吐司
午餐	放假	糙米飯 茄汁魚片 香煎板豆腐 季節時蔬 鮮魚味噌湯 水果	地瓜飯 蘆筍炒肉絲 蕃茄炒蛋 季節時蔬 山藥雞湯 水果	黑芝麻飯 雙菇炒雞丁 毛豆炒豆干 季節時蔬 香菇肉片湯 水果	白飯 韭黃炒五花肉 蔥蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 水果
午點		紅豆湯圓	什錦餛飩湯	地瓜餐包+紅棗茶	青蔬蘿蔔糕湯
第10週	10月17日星期一	10月18日星期二	10月19日星期三	10月20日星期四	10月21日星期五
早點	鮮奶+奶皇包	絲瓜麵線	米漿+肉鬆餐包	洋蔥雞肉粥	鮮奶+紅豆餐包
午餐	燕麥飯 小黃瓜炒筍白筍 醬炒金針木須 季節時蔬 蕃茄鮮蔬湯 水果	南瓜飯 蒜泥白肉 鮮菇燴豆腐 季節時蔬 玉米排骨湯 水果	肉末鮮菇雞丁 季節時蔬 鮮魚豆腐湯 水果	胚芽飯 蜜汁棒棒腿 香芹炒干絲 季節時蔬 百菇蛋花湯 水果	紫米飯 青豆肉末 豆腐蒸蛋 季節時蔬 冬瓜香菇湯 水果
午點	葡萄燕麥粥	鮮芋西米露	酸辣粉條湯	蔥抓餅+枸杞茶	什錦鮮蔬冬粉湯
第11週	10月24日星期一	10月25日星期二	10月26日星期三	10月27日星期四	10月28日星期五
早點	鮮奶+芋泥包	雞蓉玉米粥	燕豆漿+酸漿大 豆	鮮蔬湯麵	鮮奶+牛奶土司
午餐	五穀飯 醬爆三寶 甜椒炒杏鮑菇 季節時蔬 三絲湯 水果	白飯 麻油雞 醬燒豆腐 季節時蔬 虱目魚丸油豆腐湯 水果	高麗菜水餃 季節時蔬 香菇豆腐羹湯 水果	薏仁飯 蔥爆魚片 海帶結滷豆干 季節時蔬 什錦鮮菇湯 水果	糙米飯 薑汁肉片 洋蔥炒蛋 季節時蔬 香菇雞湯 水果
午點	檸檬愛玉	肉羹雞絲麵	芋頭排骨粥	黑芝麻餐包+麥茶	客家鹹湯圓

- 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.本學期開始每週一提供蔬食餐點(不提供加工食品)，響應國際週一無肉日，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。