

107學年度第二學期 108年3月幼兒餐點表

第3週	3月4日星期一	3月5日星期二	3月6日星期三	3月7日星期四	3月8日星期五
早點	鮮奶饅頭、鮮奶	雞茸玉米粥	肉羹麵線	香椿細湯麵	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	大頭菜排骨湯
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	蔬菜麵疙瘩	肉絲板條湯	生日蛋糕、豆漿	蒸地瓜、決明子茶	大麵羹
第4週	3月11日星期一	3月12日星期二	3月13日星期三	3月14日星期四	3月15日星期五
早點	五穀饅頭、鮮奶	百菇肉末粥	肉包、黑豆漿	什錦冬粉	蔓越梅餐包、鮮奶
午餐	薏仁飯	燕麥飯	番茄肉醬義大利麵	黑芝麻飯	白飯
	醬燒杏包菇	咖哩豬肉		滷味雙拼	醬燒棒棒腿
	枸杞蒸蛋	小黃瓜炒筍白筍		蘆筍炒壽喜菇	蔥蒜豆腐
	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	薑絲鮮魚湯	玉米濃湯	青菜蛋花湯	酸菜肉片湯
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	八寶粥	麻油滑蛋雞絲麵	皮蛋瘦肉粥	蛋餅、麥茶	日式關東煮
第5週	3月18日星期一	3月19日星期二	3月20日星期三	3月21日星期四	3月22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
	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	鮮菇肉羹湯	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	鍋燒意麵	白菜雞茸烏龍麵	米香、優酪乳
第6週	3月25日星期一	3月26日星期二	3月27日星期三	3月28日星期四	3月29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

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。