



108學年度第一學期 108年10月幼兒餐點表

第7週	9月30日 星期一	10月1日 星期二	10月2日 星期三	10月3日 星期四	10月4日 星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	蛋花湯餃	蔬菜鮪魚粥	什錦河粉湯	乳酪餐包、鮮奶
午餐	白飯	燕麥飯	白醬雞肉義大利麵	黑芝麻飯	地瓜飯
	塔香油豆腐	玉米肉末		豆鼓燒嫩豆腐	醬燒棒棒腿
	蔥爆鮮香菇	豆干木耳絲		豆薯燴炒	塔香炒蛋
	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	番茄雞湯	高麗菜洋蔥排骨湯	香菇金針湯	鳳梨苦瓜雞湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	南瓜玉米粥	紅燒拉麵	生日蛋糕、豆漿	Q嫩豆花	餛飩關廟麵
第8週	10月7日 星期一	10月8日 星期二	10月9日 星期三	10月10日 星期四	10/5補10月11日 星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	陽春麵	奶皇包、豆漿	雙十節休假	紅豆餐包、鮮奶
午餐	白飯	五穀飯	豬肉咖哩燴飯		糙米飯
	番茄炒蛋	蒜泥白肉			蔥爆雞丁
	小黃瓜炒黑輪	蔥爆豆干			鮮菇燴豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜		時令青菜
	味增豆腐湯	綜合丸子湯	木耳雞湯		雙色蘿蔔排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果		季節水果
午點	紅豆芋圓湯	雞茸玉米粥	什錦米粉湯		百菇肉末粥
第9週	10月14日 星期一	10月15日 星期二	10月16日 星期三	10月17日 星期四	10月18日 星期五
早點	芝麻包、鮮奶	筍香肉粥	原味餐包、黑豆漿	高麗菜粥	蔓越梅餐包、鮮奶
午餐	薏仁飯	燕麥飯	高麗菜水餃	黑芝麻飯	白飯
	芹菜豆干絲	梅干扣肉		糖醋豆皮	塔香豬肉末
	香菇炒甜椒	紅蘿蔔炒蛋		蘆筍炒玉米筍	蔥蒜豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	青菜蛋花湯	鮮魚豆腐湯	玉米濃湯	冬瓜香菇湯	薑絲蛤蜊絲瓜湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	葡萄燕麥粥	榨菜肉絲板條湯	海苔肉鬆飯糰	滑蛋雞絲麵	綠豆薏仁湯
第10週	10月21日 星期一	10月22日 星期二	10月23日 星期三	10月24日 星期四	10月25日 星期五
早點	起司饅頭、鮮奶	玉米肉末粥	小芋頭饅頭、豆漿	絲瓜冬粉湯	肉鬆餐包、鮮奶
午餐	白飯	地瓜飯	什錦炒米粉	五穀飯	胚芽飯
	酸菜麵腸	洋蔥炒肉絲		滷大黑豆干	陰瓜蒸魚
	蒸蛋	青椒炒豆干		蔥爆百菇	豆腐肉末
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	雜燴大白菜湯	味增鮭魚湯	九尾草香菇雞湯	番茄蛋花湯	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	鮮蔬滑蛋粥	小卷米粉湯	皮蛋瘦肉粥	蔥抓餅、冬瓜茶	鍋燒意麵
第11週	10月28日 星期一	10月29日 星期二	10月30日 星期三	10月31日 星期四	11月1日 星期五
早點	小鮮奶饅頭、鮮奶	香菇百頁細粉	肉包、米漿	葡萄餐包、鮮奶	清粥小菜
午餐	糙米飯	南瓜飯	沙茶肉羹飯	薏仁飯	白飯
	韭菜花炒豆干	醬燒魚柳		紅燒蘿蔔豆輪	茄汁雞丁
	蔥蛋	肉絲炒雙菇		木耳炒冬粉	醬燒豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	青菜豆腐湯	山藥排骨湯	白菜餛飩湯	味增蔬菜湯	竹筍排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	桂圓紅棗地瓜甜湯	日式關東煮	田園濃湯	香菇蘿蔔糕湯	米香、優酪乳

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。

