

財團法人耕莘健康管理專科學校附設新北市私立實驗幼兒園 114 學年度第一學期幼兒餐點表 10 月

		一	二	三 10/1	四 10/2	五 10/3
第一週	早點心			火腿三明治 牛奶	蛋絲麵線	鮮奶饅頭 豆漿
	午 餐			白米/糙米飯 洋蔥燴豬排/照燒嫩豆腐 炒青菜/ 雙色蘿蔔湯 時令水果	白米/糙米飯 香煎雞腿排/五香豆干 炒青菜 /榨菜肉絲湯 時令水果	白米/糙米飯 咖哩豬/彩椒三絲 炒青菜/味噌貢丸湯 時令水果
	午點心			肉燥麵	香蒜吐司 麥茶	紅豆地瓜湯
餐點類別檢核	全穀雜糧類			V	V	V
	豆魚蛋肉類			V	V	V
	蔬菜類			V	V	V
	水果類			V	V	V
		一 10/6	二 10/7	三 10/8	四 10/9 生日	五
第二週	早點心		地瓜粥	擔仔麵	起司三明治牛奶	
	午 餐	中秋節放假	白米/糙米飯 茄汁炒飯/滷素雞 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 南瓜燉肉/滷豆腐 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	白米/糙米飯 醬料雞腿排/豆干炒香菇 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	國慶日放假
	午點心		肉燥乾麵	鮭魚沙拉堡 米漿	生日蛋糕 麥茶	
餐點類別檢核	全穀雜糧類		V	V	V	
	豆魚蛋肉類		V	V	V	
	蔬菜類		V	V	V	
	水果類		V	V	V	
		一 10/13	二 10/14	三 10/15	四 10/16	五 10/17 野餐
第三週	早點心	肉燥米粉湯	小魚粥	全麥三明治牛奶	蔬菜湯麵	玉米濃湯
	午 餐	白米/糙米飯 糖醋魚/玉米炒蛋 炒青菜/黃瓜肉片湯 時令水果	油麵 什錦炒麵/蔥爆甜不辣 炒青菜/馬鈴薯排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/ 蛤蠣雞湯 時令水果	白米/糙米飯 蜜汁雞腿排/滷豆干 炒青菜/珍菇三絲湯 時令水果	校園野餐日 時令水果
	午點心	大阪煎	熱狗沙拉堡 米漿	貢丸麵	起司吐司	紫米紅豆湯
餐點類別檢核	全穀雜糧類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一 10/20	二 10/21	三 10/22	四 10/23	五 10/24
第四週	早點心	魚丸冬粉湯	絲瓜麵線	鮭魚三明治 牛奶	雞茸玉米粥	
	午 餐	白米/糙米飯 紅燒魚/馬鈴薯炒蛋 炒青菜/香菇雞湯 時令水果	白米/糙米飯 高麗菜炊飯/滷小雞腿 炒青菜/冬瓜排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 壽喜燒豬肉/脆皮豆腐 炒青菜/山藥排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 香料烤雞腿排/醬爆豆干 炒青菜/冬瓜蛤蠣湯 時令水果	光復節補假
	午點心	雞絲麵	薯餅	關東煮	火腿漢堡 米漿	
餐點類別檢核	全穀雜糧類	V	V	V	V	
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V	
	蔬菜類	V	V	V	V	
	水果類	V	V	V	V	
		一 10/27	二 10/28	三 10/29	四 10/30	五 10/31
第五週	早點心	南瓜米粉湯	香菇瘦肉粥	果醬三明治 牛奶	什錦湯麵	鮮肉包 豆漿
	午 餐	白米/糙米飯 照燒魚塊/洋蔥煎蛋 炒青菜/黃瓜貢丸湯 時令水果	義大利麵 肉醬義大利麵/烤雞腿 炒青菜/玉米段排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 瓜仔肉/蔥燒豆腐 炒青菜/紫菜魚丸湯 時令水果	白米/糙米飯 糖醋雞腿排/紅燒豆干 炒青菜/蕃茄蛋花湯 時令水果	白米/糙米飯 滑蛋豬肉燴飯/三色杏包菇 炒青菜/味噌海帶芽 時令水果
	午點心	蔥酥餅	起司漢堡 米漿	味噌烏龍麵	焗烤吐司	綠豆湯
餐點類別檢核	全穀雜糧類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

廚工： 陳意忻

營養師：賴明宏

園長：傅麗珍

【註】＊餐點提供時間：上午點心 9:00-9:30,午餐 11:30-12:30,下午點心 15:00-15:30＊餐點會隨課程及時令需要進行調整，每天午餐提供當令新鮮水果。
＊菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核。
＊食物烹調原則— 切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食（如：不加未煮熟之蔥花）/ 口味輕淡（如：低糖低鹽、少刺激物等）。
＊每月第二個星期五為全園野餐日，當月菜單會公於幼兒園公佈欄，請家長自行參閱。

※本園肉類食材採用國內在地豬肉,向芬芳烹材股份有限公司供應商採買※