

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 學年度第學一期幼兒餐點表 8 月

		一 8/4	二 8/5	三 8/6	四 8/7	五 8/8
第一週	早點心	肉燥米粉湯	全麥三明治 牛奶	蔬菜湯麵	小魚粥	鮮肉包 豆漿
	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	白米/糙米飯 肉羹飯 炒青菜/牛蒡排骨湯 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	白米/糙米飯 什錦素咖哩/炒豆皮 炒青菜/味噌蘿蔔湯 時令水果
	午點心	大阪煎	貢丸麵	熱狗沙拉堡 米漿	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 8/11	二 8/12	三 8/13	四 8/14	五 8/15
第三週	早點心	魚丸冬粉湯	絲瓜麵線	鮪魚三明治 牛奶	雞茸玉米粥	銀絲卷 豆漿
	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 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	雞絲麵	薯餅	關東煮	火腿漢堡 米漿	地瓜甜湯
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 8/18	二 8/19	三 8/20	四 8/21	五 8/22
第四週	早點心	南瓜米粉湯	什錦湯麵	果醬三明治 牛奶	香菇瘦肉粥	全麥饅頭 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 壽喜燒豬肉 炒青菜/山藥排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 滑蛋雞腿燴飯 炒青菜/冬瓜蛤蠣湯 時令水果	白米/糙米飯 馬鈴薯燒肉 炒青菜/味噌豆腐湯 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	仙草蜜
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 8/25	二 8/26	三 8/27	四 8/28	五 8/29
第五週	早點心	蔬菜冬粉湯	蛋絲麵線	火腿三明治 牛奶	清粥小菜	鮮奶饅頭 豆漿
	午餐	白米/糙米飯 醬燒魚排 炒青菜/山藥雞湯 時令水果	油麵 什錦炒麵 炒青菜/馬鈴薯排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 洋蔥燴豬排飯 炒青菜/雙色蘿蔔湯 時令水果	白米/糙米飯 雞腿排燴飯 炒青菜/榨菜肉絲湯 時令水果	白米/糙米飯 咖哩豬 炒青菜/味噌貢丸湯 時令水果
	午點心	蒸地瓜	香蒜吐司 麥茶	散壽司	肉燥麵	紅豆地瓜湯
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※