

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 9 月

		一 9/1	二 9/2	三 9/3	四 9/4	五 9/5
第一週	早點心	貢丸冬粉湯	擔仔麵	起司三明治 牛奶	地瓜粥	全麥饅頭 豆漿
	午餐	白米/糙米飯 香酥鱈魚/雞茸蒸蛋 炒青菜/蘿蔔肉片湯 時令水果	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/豆干炒肉絲 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	白米/糙米飯 梅干扣肉/雙色玉米 炒青菜/味噌魚片湯 時令水果
	午點心	蔥酥餅	鮭魚沙拉堡 米漿	肉燥乾麵	什錦蘿蔔糕	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 9/8	二 9/9	三 9/10	四 9/11	五 9/12 生日
第二週	早點心	肉燥米粉湯	蔬菜湯麵	火腿三明治牛奶	小魚粥	銀絲卷 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	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	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	熱狗沙拉堡 米漿	貢丸麵	起司吐司	生日蛋糕 麥茶
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 9/15	二 9/16	三 9/17	四 9/18	野餐五 9/19
第三週	早點心	魚丸冬粉湯	絲瓜麵線	鮭魚三明治 牛奶	雞茸玉米粥	玉米濃湯
	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	白米/糙米飯 馬鈴薯燒肉/玉米筍燴香菇 炒青菜/味噌豆腐湯 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 9/22	二 9/23	三 9/24	四 9/25	五 9/26
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	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	時蔬麵	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
		一 9/29	二 9/30	三	四	五
第五週	早點心		清粥小菜			
	午餐	教師節補假	白米/糙米飯 肉羹飯/炸雞塊 炒青菜/牛蒡排骨湯 時令水果			
	午點心		散壽司			
餐點類別檢核	全穀雜糧類		V			
	豆魚蛋肉類		V			
	蔬菜類		V			
	水果類		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)。

\*每月一次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產豬肉,未使用輻射污染食品※