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115學年度第一學期幼兒餐點表11月

		一 11/2	二11/3	三11/4	四11/5	五11/6
第一週	早點心	肉燥米粉湯	小魚粥	全麥三明治 牛奶	蔬菜湯麵	鮮肉包 豆漿
	午　餐	白米/糙米飯 蜜汁豬排/糖醋豆腐 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 糖醋魚/玉米炒蛋 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 豆漿	貢丸麵	起司吐司	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 11/9	二11/10	三11/11	四11/12	五 11/13
第二週	早點心	魚丸冬粉湯	絲瓜麵線	鮪魚三明治 牛奶	雞茸玉米粥	小餐包 豆漿
	午　餐	白米/糙米飯 壽喜燒豬肉/脆皮豆腐 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 紅燒魚/馬鈴薯炒蛋 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	野餐
	午點心	雞絲麵	火腿漢堡 豆漿	關東煮	薯餅	生日蛋糕 枸杞茶
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

		一11/16	二11/17	三11/18	四11/19	五11/20
第三週	早點心	南瓜米粉湯	香菇瘦肉粥	果醬三明治 牛奶	什錦湯麵	銀絲卷　豆漿
	午　餐	白米/糙米飯 瓜仔肉/蔥燒豆腐 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 照燒魚塊/洋蔥煎蛋 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 豆漿	味噌烏龍麵	焗烤吐司	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 11/23	二11/24	三11/25	四11/26	五11/27
第四週	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 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 肉羹飯/炸雞塊 炒青菜/牛蒡排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 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	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

		一 11/30	二	三	四	五
第五週	早點心	貢丸冬粉湯				
	午　餐	白米/糙米飯 南瓜燉肉/滷豆腐 炒青菜/蘿蔔肉片湯 時令水果				
	午點心	時蔬麵				
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: 陳意炘　　營養師: 賴明宏　　園長:傅麗珍

【【註】＊餐點提供時間: 上午點心 9:10-9:40,午餐 11:40-12:30,下午點心 14:50-15:20/15:10-15:40(幼幼班)

＊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）。

＊每月會安排一次星期五為全園野餐日，當月菜單會公於幼兒園公佈欄及幼兒園網站，請家長自行參閱。

※本園肉類食材採用國內在地豬肉、未使用輻射污染食品※

※食材向芬芳烹材股份有限公司供應商採購※

「本園未使用主管機關公告之不合格油品」