

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 1 月

|        |       | 一  | 二  | 三   | 四 1/1                                      | 五 1/2                                       |
|--------|-------|--|--|---|--|---|
| 第一週    | 早點心   |  |  |   |  | 玉米粥   |
|        | 午 餐   |  |  |   | 元旦放假                                       | 白米/糙米飯<br>馬鈴薯燒肉/玉米筍燴香菇<br>炒青菜/味噌豆腐湯<br>時令水果 |
|        | 午點心   |  |  |   |  | 生日蛋糕 麥茶                                     |
| 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   |
|        |       | 一 1/5                                    | 二 1/6                                    | 三 1/7                                       | 四 1/8                                      | 五 1/9                                       |
| 第二週    | 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<br>照燒魚塊/洋蔥煎蛋<br>炒青菜/黃瓜貢丸湯<br>時令水果 | 義大利麵<br>肉醬義大利麵/烤雞腿<br>炒青菜/玉米段排骨湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>瓜仔肉/蔥燒豆腐<br>炒青菜/紫菜魚丸湯<br>時令水果     | 白米/糙米飯<br>糖醋雞腿排/紅燒豆干<br>炒青菜/蕃茄蛋花湯<br>時令水果  | 白米/糙米飯<br>滑蛋豬肉燴飯/三色杏包菇<br>炒青菜/味噌海帶芽<br>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   |
|        |       | 一 1/12                                   | 二 1/13                                   | 三 1/14                                      | 四 1/15                                     | 五 1/16                                      |
| 第三週    | 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<br>醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋<br>炒青菜/山藥雞湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>肉羹飯/炸雞塊<br>炒青菜/牛蒡排骨湯<br>時令水果   | 白米/糙米飯<br>洋蔥燴豬排/照燒嫩豆腐<br>炒青菜/ 雙色蘿蔔湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>香煎雞腿排/五香豆干<br>炒青菜 /榨菜肉絲湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>咖哩豬/彩椒三絲<br>炒青菜/味噌貢丸湯<br>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 1/19                                   | 二 1/20                                   | 三 1/21                                      | 四 1/22                                     | 五 1/23                                      |
| 第四週    | 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<br>香酥鱈魚/雞茸蒸蛋<br>炒青菜/蘿蔔肉片湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>茄汁炒飯/滷素雞<br>炒青菜/黃瓜排骨湯<br>時令水果  | 白米/糙米飯<br>南瓜燉肉/滷豆腐<br>炒青菜/蔬菜濃湯<br>時令水果      | 白米/糙米飯<br>醬料雞腿排/豆干炒肉絲<br>炒青菜/紫菜蛋花湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>梅干扣肉/雙色玉米<br>炒青菜/味噌魚片湯<br>時令水果    |
|        | 午點心   | 時蔬麵                                      | 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 1/26                                   | 二 1/27                                   | 三 1/28                                      | 四 1/29                                     | 五 1/30                                      |
| 第五週    | 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<br>糖醋魚/玉米炒蛋<br>炒青菜/黃瓜肉片湯<br>時令水果  | 油麵<br>什錦炒麵/蔥爆甜不辣<br>炒青菜/馬鈴薯排骨湯<br>時令水果   | 白米/糙米飯<br>蜜汁豬排/糖醋豆腐<br>炒青菜/ 蛤蠣雞湯<br>時令水果    | 白米/糙米飯<br>蜜汁雞腿排/滷豆干<br>炒青菜/珍菇三絲湯<br>時令水果   | 白米/糙米飯<br>什錦素咖哩/炒豆皮<br>炒青菜/味噌蘿蔔湯<br>時令水果    |
|        | 午點心   | 大阪煎                                      | 熱狗沙拉堡 米漿                                 | 貢丸麵   | 起司吐司                                       | 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   |

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產豬」「本園未使用輻射污染食品」

※本園向芬芳烹材股份有限公司供應商採買※