

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 學年度第二學期幼兒餐點表 3 月

		一 3/2	二 3/3 生日	三 3/4	四 3/5	五 3/6
第一週	早點心	肉燥米粉湯	全麥三明治 牛奶	小魚粥	蔬菜湯麵	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	玉米壽司/ 蛋花玉米濃湯	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 蜜汁雞腿排/炒豆皮 炒青菜/珍菇三絲湯 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	時蔬麵	生日蛋糕 麥茶	貢丸麵	熱狗沙拉堡 米漿	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 3/9	二 3/10	三 3/11	四 3/12	五 3/13
第二週	早點心	魚丸冬粉湯	絲瓜麵線	果醬三明治 牛奶	雞茸玉米粥	銀絲卷 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	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 南瓜燉肉/滷豆腐 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	白米/糙米飯 香料烤雞腿排/醬爆豆干 炒青菜/冬瓜蛤蜊湯 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	起司漢堡 米漿	散壽司	肉燥麵	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 3/16	二 3/17	三 3/18	四 3/19	五 3/20 野餐
第三週	早點心	南瓜米粉湯	香菇瘦肉粥	火腿三明治 牛奶	什錦湯麵	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	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 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/ 蛤蜊雞湯 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	大阪煎	鮭魚沙拉堡 米漿	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 3/23	二 3/24	三 3/25	四 3/26	五 3/27
第四週	早點心	蔬菜冬粉湯	蛋絲麵線	鮭魚三明治 牛奶	清粥小菜	鮮奶饅頭 豆漿
	午餐	白米/糙米飯 醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 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 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	蒸地瓜	香蒜吐司 麥茶	關東煮	火腿漢堡 米漿	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 3/30	二 3/31	三 4/1	四 4/2	
第五週	早點心	貢丸冬粉湯	擔仔麵	起司三明治 牛奶	地瓜粥	
	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	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 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 醬料雞腿排/豆干炒肉絲 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	
	午點心	蔥酥餅	薯餅	肉燥乾麵	什錦蘿蔔糕	
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	

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— 一切細小塊 / 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」