

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 4 月

		一	二	三 4/1	四 4/2	五 4/3 兒童節放假
第一週	早點心			起司三明治 牛奶	地瓜粥	
	午餐			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			什錦蘿蔔糕	熱狗沙拉堡 豆漿	
餐點類別檢核	全穀雜糧類			V	V	
	豆魚蛋肉類			V	V	
	蔬菜類			V	V	
	水果類			V	V	
		一 4/6 清明節補假	二 4/7	三 4/8 有機蔬	四 4/9	五 4/10 生日
第二週	早點心		小魚粥	全麥三明治 牛奶	蔬菜湯麵	鮮肉包 豆漿
	午餐		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		肉燥乾麵	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
	豆魚蛋肉類		V	V	V	V
	蔬菜類		V	V	V	V
	水果類		V	V	V	V
		一 4/13	二 4/14	三 4/15	四 4/16	五 4/17
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 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 豆漿	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 4/20	二 4/21	三 4/22 有機	四 4/23	五 4/24 大班畢旅
第四週	早點心	南瓜米粉湯	香菇瘦肉粥	果醬三明治 牛奶	什錦湯麵	鮮奶饅頭 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 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	蔥酥餅	起司漢堡 豆漿	味噌烏龍麵	焗烤吐司 麥茶	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 4/27	二 4/28	三 4/29	四 4/30	
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	
	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	
	午點心	蒸地瓜	香蒜吐司 麥茶	散壽司	肉燥麵	
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」