

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 5 月

		一	二 5/5	三 5/6	四 5/7	五 5/8
第一週	早點心		地瓜粥	起司三明治 牛奶	擔仔麵	全麥饅頭 豆漿
	午餐	運動會補假	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 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		肉燥乾麵	什錦蘿蔔糕	鮭魚沙拉堡 豆漿	綠豆湯
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 5/11	二 5/12 生日	三 5/13	四 5/14	五 5/15 野餐
第二週	早點心	肉燥米粉湯	小魚粥	全麥三明治 牛奶	蔬菜湯麵	玉米濃湯
	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	生日蛋糕 麥茶	貢丸麵	起司吐司 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 5/18	二 5/19	三 5/20	四 5/21	五 5/22
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	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 5/25	二 5/26	三 5/27	四 5/28	五 5/29
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	蔥酥餅	起司漢堡 豆漿	味噌烏龍麵	焗烤吐司 麥茶	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
第五週	早點心					
	午餐					
	午點心					
餐點類別檢核	全穀雜糧類					
	豆魚蛋肉類					
	蔬菜類					
	水果類					

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」