

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 6 月

|        |       | 一 6/1                                    | 二 6/2                                     | 三 6/3                                      | 四 6/4                                      | 五 6/5                                       |
|--------|-------|--|---|--|--|---|
| 第一週    | 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                                   | 肉燥乾麵                                       | 什錦蘿蔔糕                                      | 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 6/8 生日                                 | 二 6/9                                     | 三 6/10                                     | 四 6/11                                     | 五 6/12 野餐日                                  |
| 第二週    | 早點心   | 貢丸冬粉湯                                    | 擔仔麵                                       | 全麥三明治 牛奶                                   | 地瓜粥  | 玉米濃湯  |
|        | 午餐    | 白米/糙米飯<br>香酥鱈魚/玉米炒蛋<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/豆干炒香菇<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   | 生日蛋糕                                     | 鮭魚沙拉堡 豆漿                                  | 散壽司  | 肉燥麵  | 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 6/15                                   | 二 6/16                                    | 三 6/17                                     | 四 6/18                                     | 五 6/19                                      |
| 第三週    | 早點心   | 肉燥米粉湯                                    | 小魚粥                                       | 起司三明治 牛奶                                   | 蔬菜湯麵                                       |   |
|        | 午餐    | 白米/糙米飯<br>糖醋魚/雞茸蒸蛋<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>油飯<br>炒青菜/白蘿蔔湯<br>時令水果           | 端午節放假                                       |
|        | 午點心   | 大阪煎                                      | 熱狗沙拉堡 豆漿                                  | 貢丸麵  | 紫米紅豆湯                                      |   |
| 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 6/22                                   | 二 6/23                                    | 三 6/24                                     | 四 6/25                                     | 五 6/26                                      |
| 第四週    | 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<br>紅燒魚/馬鈴薯炒蛋<br>炒青菜/香菇雞湯<br>時令水果  | 白米/糙米飯<br>高麗菜炊飯/滷小雞腿<br>炒青菜/冬瓜排骨湯<br>時令水果 | 白米/糙米飯<br>壽喜燒豬肉/脆皮豆腐<br>炒青菜/山藥排骨湯<br>時令水果  | 白米/糙米飯<br>香料烤雞腿排/醬爆豆干<br>炒青菜/冬瓜蛤蠣湯<br>時令水果 | 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   | 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 6/29                                   | 二 6/30                                    |  |  |   |
| 第五週    | 早點心   | 南瓜米粉湯                                    | 香菇瘦肉粥                                     |  |  |   |
|        | 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  |  |  |   |
|        | 午點心   | 蔥酥餅                                      | 起司漢堡 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   |  |  |   |

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」