

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 115 學年度第一學期幼兒餐點表 8 月

		一 8/3	二 8/4	三 8/5	四 8/6	五 8/7
第一週	早點心	玉米粥	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 瓜仔肉 炒青菜/ 黃瓜貢丸湯 時令水果	咖哩雞 炒青菜/玉米段排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 照燒魚塊/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	蒸地瓜	起司漢堡 豆漿	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 8/10	二 8/11	三 8/12	四 8/13	五 8/14
第二週	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 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	時蔬麵	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 8/17	二 8/18	三 8/19	四 8/20	五 8/21
第三週	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 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 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	蔥酥餅	鮭魚沙拉堡 豆漿	肉燥乾麵	什錦蘿蔔糕	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 8/24	二 8/25	三 8/26	四 8/27	五 8/28
第四週	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 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	熱狗沙拉堡 豆漿	貢丸麵	起司吐司	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 8/31				
第五週	早點心	魚丸冬粉湯				
	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				
	午點心	雞絲麵				
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				

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」