

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 9 月

		二 9/1	三 9/2	四 9/3	五 9/4	
第一週	早點心		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 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 紅燒魚/馬鈴薯炒蛋 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		火腿漢堡 豆漿	關東煮	薯餅	地瓜甜湯
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 9/7	二 9/8	三 9/9	四 9/10	五 9/11
第二週	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 瓜仔肉/蔥燒豆腐 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 照燒魚塊/洋蔥煎蛋 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	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 9/14	二 9/15	三 9/16	四 9/17	五 9/18 野餐/生日
第三週	早點心	蔬菜冬粉湯	蛋絲麵線	火腿三明治 牛奶	清粥小菜	小餐包 豆漿
	午 餐	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 肉羹飯/炸雞塊 炒青菜/牛蒡排骨湯 時令水果	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 香煎雞腿排/五香豆干 炒青菜 /榨菜肉絲湯 時令水果	野餐/家長自備餐點
	午點心	蒸地瓜	香蒜吐司 麥茶	散壽司	肉燥麵	生日蛋糕 枸杞茶
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 9/21	二 9/22	三 9/23	四 9/24	五 9/25
第四週	早點心	貢丸冬粉湯	擔仔麵	起司三明治 牛奶	地瓜粥	中秋節
	午 餐	白米/糙米飯 南瓜燉肉/滷豆腐 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 香酥鱈魚/雞茸蒸蛋 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	白米/糙米飯 醬料雞腿排/豆干炒香菇 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	
	午點心	時蔬麵	鮪魚沙拉堡 豆漿	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	
		一 9/28	二 9/29	三 9/30	四	五
第五週	早點心		小魚粥	全麥三明治 牛奶		
	午 餐	教師節	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 糖醋魚/玉米炒蛋 炒青菜/ 蛤蠣雞湯 時令水果		
	午點心		紫米紅豆湯	貢丸麵		
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）。

＊每月第二個或第三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」

「本園未使用主管機關公告之不合格油品」