

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 110 學年度第一學期循環菜單

		一	二	三	四	五
第一週	早點心	雞茸玉米粥	絲瓜麵線	鮭魚三明治 牛奶	魚丸冬粉湯	銀絲卷 豆漿
	午餐	糙米飯 紅燒魚/蕃茄炒蛋 炒青菜/黃瓜貢丸湯 時令水果	什錦炒麵/滷海帶 炒青菜/味噌豆腐湯 時令水果	糙米飯 壽喜燒豬肉/脆皮豆腐 炒青菜/雙色蘿蔔湯 時令水果	糙米飯 香料烤雞排/醬爆豆干 炒青菜/玉米段排骨湯 時令水果	雙菇炊飯/玉米筍雞柳 炒青菜/山藥排骨湯 時令水果
	午點心	雞絲麵	焗烤漢堡 米漿	關東煮	烤地瓜	餛飩麵
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	豆魚肉蛋類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一	二	三	四	五
第二週	早點心	地瓜粥	什錦麵	果醬三明治 牛奶	南瓜米粉湯	鮮肉包 豆漿
	午餐	糙米飯 香酥鱈魚/洋蔥煎蛋 炒青菜/馬鈴薯排骨湯 時令水果	高麗菜炊飯/馬鈴薯蒸蛋 炒青菜/香菇雞湯 時令水果	糙米飯 瓜仔肉/照燒嫩豆腐 炒青菜/山藥枸杞湯 時令水果	糙米飯 糖醋雞排/紅燒豆干 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果	糙米飯 咖哩豬/彩椒三絲 炒青菜/味噌海帶芽 時令水果
	午點心	生日蛋糕 麥茶	吐司披薩 麥茶	貢丸麵	火腿漢堡 米漿	綠豆湯
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	豆魚肉蛋類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一	二	三	四	五
第三週	早點心	清粥小菜	蛋絲麵線	火腿三明治 牛奶	湯板條	鮮奶饅頭 豆漿
	午餐	糙米飯 醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/蘿蔔肉片湯 時令水果	什錦炒飯/滷小雞腿 炒青菜/蕃茄蛋花湯 時令水果	糙米飯 洋蔥燴豬排/蔥燒豆腐 炒青菜/冬瓜排骨湯 時令水果	糙米飯 泰式雞排/五香豆干 炒青菜/蓮藕排骨湯 時令水果	糙米飯 梅干扣肉/雙色玉米 炒青菜/味噌蛋湯 時令水果
	午點心	肉燥麵	香蒜吐司 麥茶	大阪煎	起司漢堡 米漿	地瓜甜湯
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	豆魚肉蛋類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一	二	三	四	五
第四週	早點心	蔬菜瘦肉粥	擔仔麵	起司三明治 牛奶	肉燥冬粉湯	馬來糕 豆漿
	午餐	糙米飯 芝麻照燒魚塊/雞茸蒸蛋 炒青菜/珍菇三絲湯 時令水果	肉羹飯/滷素雞 炒青菜/榨菜肉絲湯 時令水果	糙米飯 南瓜燻肉/滷豆腐 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	糙米飯 醬料雞排/豆干炒肉絲 炒青菜/冬瓜蛤蜊湯 時令水果	糙米飯 馬鈴薯燒肉/三色杏包菇 炒青菜/蘿蔔排骨湯 時令水果
	午點心	蘿蔔糕 麥茶	馬鈴薯焗烤 麥茶	肉燥乾麵	鮭魚沙拉堡 米漿	綠豆燕麥
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	豆魚肉蛋類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一	二	三	四	五
第五週	早點心	小魚粥	肉羹麵	全麥三明治/牛奶	貢丸米粉湯	自然風味饅頭 豆漿
	午餐	糙米飯 糖醋魚/玉米炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 時令水果	肉醬義大利麵/烤雞腿 炒青菜/牛蒡排骨湯 時令水果	糙米飯 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	糙米飯 蜜汁雞排/滷豆干 炒青菜/黃瓜肉片湯 時令水果	什錦雞肉燴飯/紅燒豆包 炒青菜/蘿蔔鮮菇湯 時令水果
	午點心	肉絲蔬菜麵	焗烤吐司 麥茶	散壽司	熱狗沙拉堡 米漿	紫米紅豆湯
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	豆魚肉蛋類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

廚工: 陳意圻

營養師: 賴明宏

園長: 傅麗珍

【註】* 餐點提供時間: 上午點心 9:10-9:40, 午餐 11:40-12:30, 下午點心 14:50-15:20 / 15:10-15:40(幼幼班)

* 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)。

* 每月會安排一次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內在地豬肉, 向芬芳烹材股份有限公司供應商採※