

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 111 學年度第二學期幼兒餐點表 112 年 4 月

		一	二	三	四 4/6	五 4/7
第一週	早點心				香菇玉米粥	鮮奶饅頭 豆漿
	午餐				糙米飯 泰式雞排/五香豆干 炒青菜 / 雙色蘿蔔湯 時令水果	糙米飯 咖哩豬/雙色玉米 炒青菜/味噌蛋湯 時令水果
	午點心				肉燥米苔目	紅豆地瓜湯
餐點類別檢核	全穀根莖類				V	V
	豆魚肉蛋類				V	V
	蔬菜類				V	V
	水果類				V	V
		一 4/10 生日	二 4/11	三 4/12	四 4/13	五 4/14 野餐
第二週	早點心	蔬菜瘦肉粥	擔仔麵	起司三明治 牛奶	肉燥冬粉湯	玉米濃湯
	午餐	糙米飯 芝麻照燒魚塊/雞茸蒸蛋 炒青菜/蘿蔔肉片湯 時令水果	高麗菜炊飯/滷素雞 炒青菜/冬瓜排骨湯 時令水果	糙米飯 南瓜燉肉/滷豆腐 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	糙米飯 醬料雞排/豆干炒肉絲 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	糙米飯 梅干扣肉/三色杏包菇 炒青菜/味噌魚片湯 時令水果
	午點心	生日蛋糕 麥茶	鮭魚沙拉堡 米漿	肉燥乾麵	焗烤披薩 麥茶	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 4/17	二 4/18	三 4/19	四 4/20	五 4/21
第三週	早點心	小魚粥	貢丸米粉湯	全麥三明治/牛奶	肉羹麵	鮮肉包 豆漿
	午餐	糙米飯 糖醋魚/玉米炒蛋 炒青菜/黃瓜肉片湯 時令水果	肉醬義大利麵/烤雞腿 炒青菜/玉米段排骨湯 時令水果	糙米飯 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/蔬菜蛋花湯 時令水果	糙米飯 蜜汁雞排/滷豆干 炒青菜/蛤蜊雞湯 時令水果	什錦素咖哩/炒豆皮 炒青菜/味噌蘆筍湯 時令水果
	午點心	肉絲蔬菜麵	熱狗沙拉堡 米漿	散壽司	蒸地瓜	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
		一 4/24	二 4/25	三 4/26	四 4/27	五 4/28
第四週	早點心	雞茸玉米粥	魚丸冬粉湯	鮭魚三明治 牛奶	絲瓜麵線	銀絲卷 豆漿
	午餐	糙米飯 紅燒魚/蕃茄炒蛋 炒青菜/香菇雞湯 時令水果	什錦炒麵/香煎甜不辣 炒青菜/馬鈴薯排骨湯 時令水果	糙米飯 壽喜燒豬肉/脆皮豆腐 炒青菜/山藥枸杞湯 時令水果	糙米飯 香料烤雞排/醬爆豆干 炒青菜/冬瓜蛤蜊湯 時令水果	馬鈴薯燒肉/玉米筍炒香菇 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 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
第五週	早點心					
	午餐					
	午點心					
餐點類別檢核	全穀根莖類					
	豆魚肉蛋類					
	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內在地豬肉, 向芬芳烹材股份有限公司供應商採買※