

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 學年度第學一期幼兒餐點表 8 月

| | | 一 8/1 | 二 8/2 | 三 8/3 | 四 8/4 | 五 8/5 |
|--------|-------|---|----------------------------------|--|--|--|
| 第一週 | 早點心 | 清粥小菜 | 蛋絲麵線 | 排骨鹹粥 | 全麥三明治 牛奶 | 湯板條 |
| | 午餐 | 糙米飯 醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 時令水果 | 什錦炒飯/滷小雞腿 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果 | 糙米飯 洋蔥燴豬排/蔥燒豆腐 炒青菜/榨菜肉絲湯 時令水果 | 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 | 雞絲麵 | 香蒜吐司 麥茶 | 肉燥麵 | 地瓜甜湯 | 起司漢堡 米漿 |
| 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 8/8 | 二 8/9 | 三 8/10 | 四 8/11 | 五 8/12 |
| 第二週 | 早點心 | 蔬菜瘦肉粥 | 擔仔麵 | 火腿三明治牛奶 | 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/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 南瓜燴肉/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 | 肉燥米苔目 | 鮭魚沙拉堡 米漿 | 肉燥乾麵 | 玉米粥 | 檸檬愛玉 |
| 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 8/15 | 二 8/16 | 三 8/17 | 四 8/18 | 五 8/19 |
| 第三週 | 早點心 | 小魚粥 | 肉羹麵 | 起司三明治/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/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/蛤蠣雞湯 時令水果 | 什錦素咖哩/白菜滷豆皮 炒青菜/味噌蘿蔔湯 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 |
| | | 一 8/22 | 二 8/23 | 三 8/24 | 四 8/25 | 五 8/26 |
| 第四週 | 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/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/冬瓜蛤蠣湯 時令水果 | 雙菇炊飯/玉米筍雞柳 炒青菜/味噌豆腐湯 時令水果 |
| | 午點心 | 水煮玉米 | 焗烤漢堡 米漿 | 關東煮 | 蒸地瓜 | 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 8/29 | 二 8/30 | 三 8/31 | 四 | 五 |
| 第五週 | 早點心 | 地瓜粥 | 什錦麵 | 果醬三明治 牛奶 | | |
| | 午餐 | 糙米飯 香酥鱈魚/洋蔥煎蛋 炒青菜/黃瓜貢丸湯 時令水果 | 肉羹飯/炸雞塊 炒青菜/牛蒡排骨湯 時令水果 | 糙米飯 瓜仔肉/照燒嫩豆腐 炒青菜/蕃茄蛋花湯 時令水果 | | |
| | 午點心 | 仙草蜜 | 吐司披薩 麥茶 | 貢丸麵 | | |
| 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 |

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內在地豬肉,向芬芳烹材股份有限公司供應商採買※