

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 112 學年度第學一期幼兒餐點表 2 月

		二	三	四 2/1	五 2/2
第一週	早點心			絲瓜麵線	銀絲卷 豆漿
	午餐			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	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			火腿漢堡 米漿	地瓜甜湯
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 2/5	二 2/6	三 2/7	四
第二週	早點心	蔬菜瘦肉粥	什錦麵	果醬三明治 牛奶	
	午餐	糙米飯 香酥鱈魚/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/黃瓜貢丸湯 時令水果	肉羹飯/滷小雞腿 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	春節年假
	午點心	時蔬麵	起司漢堡 米漿	**關東煮	
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	
	豆魚肉蛋類	V	V	V	
	蔬菜類	V	V	V	
	水果類	V	V	V	
		2/12(一)-2/14(三)春節年假		四 2/15	五 2/16
第三週	早點心			清粥小菜	南瓜米粉湯
	午餐	春節年假	春節年假	糙米飯 滑蛋豬肉燴飯/洋蔥煎蛋 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			肉燥麵	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 2/19	二 2/20	三 2/21	四 2/22
第四週	早點心	地瓜粥	擔仔麵	起司三明治 牛奶	肉燥冬粉湯
	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 醬料雞腿排/豆干炒肉絲 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果
	午點心	大阪煎	鮭魚沙拉堡 米漿	肉燥乾麵	焗烤披薩
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V
	豆魚肉蛋類	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V
		一 2/26	二 2/27	三 2/28	四 2/29
第五週	早點心	小魚粥	貢丸米粉湯		
	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	228 放假	轉銜日全園放假一天
	午點心	肉絲蔬菜麵	熱狗沙拉堡 米漿		
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		

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※