

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 5 月

		一	二	三	四 5/2	五 5/3
第一週	早點心				小魚粥	鮮肉包 豆漿
	午餐				糙米飯 蜜汁雞腿排/滷豆干 炒青菜/蔬菜蛋花湯 時令水果	什錦素咖哩/炒豆皮 炒青菜/味噌蘿蔔湯 時令水果
	午點心				肉絲蔬菜麵	紫米紅豆湯
餐點類別檢核	全穀根莖類					V
	豆魚肉蛋類					V
	蔬菜類					V
	水果類					V
		一 5/6	二 5/7	三 5/8	四 5/9	五 5/10
第二週	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/蔥爆甜不辣 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	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
		一 5/13	二 5/14	三 5/15	四 5/16	五 5/17 野餐
第三週	早點心	南瓜米粉湯	什錦麵	果醬三明治 牛奶	蔬菜瘦肉粥	玉米濃湯
	午餐	糙米飯 醬燒魚排/洋蔥煎蛋 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/珍菇三絲湯 時令水果	糙米飯 糖醋雞腿排/紅燒豆干 炒青菜/蕃茄蛋花湯 時令水果	糙米飯 滑蛋豬肉燴飯/彩椒三絲 炒青菜/味噌海帶芽 時令水果
	午點心	大阪煎	焗烤吐司 麥茶	貢丸麵	起司漢堡 米漿	時蔬麵
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 5/20 生日蛋糕	二 5/21	三 5/22	四 5/23	五 5/24
第四週	早點心	湯冬粉	蛋絲麵線	火腿三明治 牛奶	清粥小菜	鮮奶饅頭 豆漿
	午餐	糙米飯 香酥鱈魚/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 時令水果	什錦炒飯/炸雞塊 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果	糙米飯 洋蔥焗豬排/蔥燒豆腐 炒青菜/雙色蘿蔔湯 時令水果	糙米飯 香煎雞腿排/五香豆干 炒青菜/榨菜肉絲湯 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	生日蛋糕 麥茶	蔥酥餅 米漿	肉燥麵	餛飩麵	紅豆地瓜湯
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 5/27	二 5/28	三 5/29	四 5/30	五 5/31
第五週	早點心	肉燥冬粉湯	擔仔麵	起司三明治 牛奶	地瓜粥	全麥饅頭 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 南瓜燉肉/滷豆腐 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	糙米飯 醬料雞腿排/豆干炒肉絲 炒青菜/紫菜蛋花湯 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	什錦蘿蔔糕	鮭魚沙拉堡 米漿	肉燥乾麵	香蒜吐司 麥茶	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

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※