

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 113 學年度第學一期幼兒餐點表 9 月

		一 9/2	二 9/3	三 9/4	四 9/5	五 9/6 生日
第一週	早點心	蔬菜冬粉湯	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 醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 時令水果	茄汁炒飯/滷素雞 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果	糙米飯 洋蔥燴豬排/照燒嫩豆腐 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/彩椒三絲 炒青菜/味噌貢丸湯 時令水果
	午點心	蒸地瓜	香蒜吐司 麥茶	散壽司	肉燥麵	生日蛋糕 麥茶
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 9/9	二 9/10	三 9/11 有機	四 9/12	五 9/13 野餐
第二週	早點心	貢丸冬粉湯	擔仔麵	起司三明治 牛奶	地瓜粥	玉米濃湯
	午餐	糙米飯 香酥鱈魚/雞茸蒸蛋 炒青菜/蘿蔔肉片湯 時令水果	高麗菜炊飯/炸雞塊 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/豆干炒香菇 炒青菜/紫菜蛋花湯 時令水果	糙米飯 梅干扣肉/雙色玉米 炒青菜/味噌魚片湯 時令水果
	午點心	時蔬麵	鮭魚沙拉堡 米漿	什錦蘿蔔糕	肉燥乾麵	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 9/16	二 9/17	三 9/18	四 9/19	五 9/20
第三週	早點心	肉燥米粉湯		鮮肉包 豆漿	全麥三明治 牛奶	小魚粥
	午餐	糙米飯 糖醋魚/玉米炒蛋 炒青菜/黃瓜肉片湯 時令水果	中秋節	糙米飯 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/ 蛤蠣雞湯 時令水果	糙米飯 蜜汁雞腿排/滷豆干 炒青菜/珍菇三絲湯 時令水果	什錦素咖哩/三色杏包菇 炒青菜/味噌蘿蔔湯 時令水果
	午點心	貢丸麵		肉絲蔬菜麵	紫米紅豆湯	熱狗沙拉堡 米漿
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 9/23	二 9/24	三 9/25 有機	四 9/26	五 9/27
第四週	早點心	魚丸冬粉湯	絲瓜麵線	鮭魚三明治 牛奶	雞茸玉米粥	銀絲卷 豆漿
	午餐	糙米飯 紅燒魚/馬鈴薯炒蛋 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/山藥排骨湯 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/玉米筍燴香菇 炒青菜/味噌豆腐湯 時令水果
	午點心	雞絲麵	烤吐司	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 9/30	二	三	四	五
第五週	早點心	南瓜米粉湯				
	午餐	糙米飯 照燒魚塊/洋蔥煎蛋 炒青菜/黃瓜貢丸湯 時令水果				
	午點心	蔥酥餅				
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				

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※