

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 1 月

		一	二	三	四 1/2	五 1/3
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/珍菇三絲湯 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				貢丸麵	紫米紅豆湯
餐點類別檢核	全穀根莖類				V	V
	豆魚蛋肉類				V	V
	蔬菜類				V	V
	水果類				V	V
		一 1/6	二 1/7	三 1/8	四 1/9	五 1/10
第二週	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/冬瓜蛤蜊湯 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	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
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一 1/13	二 1/14	三 1/15	四 1/16	五 1/17
第三週	早點心	南瓜米粉湯	什錦湯麵	果醬三明治 牛奶	香菇瘦肉粥	全麥饅頭 豆漿
	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	肉羹飯/滷小雞腿 炒青菜/牛蒡排骨湯 時令水果	糙米飯 滑蛋豬肉燴飯/蔥燒豆腐 炒青菜/紫菜魚丸湯 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 瓜仔肉/三色杏包菇 炒青菜/味噌海帶芽 時令水果
	午點心	蔥酥餅	起司漢堡 米漿	味噌烏龍麵	焗烤吐司	生日蛋糕 麥茶
餐點類別檢核	全穀根莖類	V		V	V	V
	豆魚蛋肉類	V		V	V	V
	蔬菜類	V		V	V	V
	水果類	V		V	V	V
		一 1/20 休業式	二 1/21	三 1/22	四 1/23	五 1/24
第四週	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 洋蔥燴豬排/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 醬燒魚排/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	綠豆湯
餐點類別檢核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V
		一	二	三	四	五
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— 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※