

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 學年度第學二期幼兒餐點表 3 月

		一 3/3	二 3/4	三 3/5	四 3/6	五 3/7 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	白米/糙米飯 醬燒魚排/紅蘿蔔炒蛋 炒青菜/山藥雞湯 時令水果	白米/糙米飯 茄汁炒飯/滷素雞 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果	白米/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	白米/糙米飯 香煎雞腿排/五香豆干 炒青菜 /榨菜肉絲湯 時令水果	白米/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	全穀雜糧類	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 3/10	二 3/11	三 3/12 有機	四 3/13	五 3/14 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	白米/糙米飯 香酥鱈魚/雞茸蒸蛋 炒青菜/蘿蔔肉片湯 時令水果	白米/糙米飯 高麗菜炊飯/炸雞塊 炒青菜/冬瓜排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 南瓜燉肉/滷豆腐 炒青菜/蔬菜濃湯 時令水果	白米/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	白米/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	肉燥乾麵	什錦蘿蔔糕	綠豆湯
餐點類別檢核	全穀雜糧類	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 3/17	二 3/18	三 3/19	四 3/20	五 3/21
第三週	早點心	肉燥米粉湯	蔬菜湯麵	全麥三明治 牛奶	小魚粥	鮮肉包 豆漿
	午 餐	白米/糙米飯 糖醋魚/玉米炒蛋 炒青菜/黃瓜肉片湯 時令水果	義大利麵 肉醬義大利麵/烤雞腿 炒青菜/玉米段排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/ 蛤蠣雞湯 時令水果	白米/糙米飯 蜜汁雞腿排/滷豆干 炒青菜/珍菇三絲湯 時令水果	白米/糙米飯 什錦素咖哩/炒豆皮 炒青菜/味噌蘿蔔湯 時令水果
	午點心	大阪煎	熱狗沙拉堡 米漿	貢丸麵	起司吐司	紫米紅豆湯
餐點類別檢核	全穀雜糧類	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 3/24	二 3/25	三 3/26 有機	四 3/27	五 3/28
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	白米/糙米飯 紅燒魚/馬鈴薯炒蛋 炒青菜/香菇雞湯 時令水果	油麵 什錦炒麵/蔥爆甜不辣 炒青菜/馬鈴薯排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 壽喜燒豬肉/脆皮豆腐 炒青菜/山藥排骨湯 時令水果	白米/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	白米/糙米飯 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	全穀雜糧類	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 3/31	二	三	四	五
第五週	早點心	南瓜米粉湯				
	午 餐	白米/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	全穀雜糧類	V				
	豆魚蛋肉類	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— 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※