

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 5 月

		一	二	三	四	五 5/2
第一週	早點心					玉米粥
	午餐					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					地瓜甜湯
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
		一 5/5	二 5/6	三 5/7	四 5/8	五 5/9
第二週	早點心	南瓜米粉湯	什錦湯麵	果醬三明治 牛奶	香菇瘦肉粥	鮮奶饅頭 豆漿
	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	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 瓜仔肉/蔥燒豆腐 炒青菜/紫菜魚丸湯 時令水果	白米/糙米飯 糖醋雞腿排/紅燒豆干 炒青菜/蕃茄蛋花湯 時令水果	白米/糙米飯 滑蛋豬肉燴飯/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	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 5/12	二 5/13	三 5/14	四 5/15	五 5/16
第三週	早點心	蔬菜冬粉湯	蛋絲麵線	火腿三明治 牛奶	清粥小菜	玉米濃湯
	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 肉羹飯/滷小雞腿 炒青菜/牛蒡排骨湯 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	紅豆地瓜湯
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 5/19	二 5/20	三 5/21	四 5/22	五 5/23 生日
第四週	早點心	貢丸冬粉湯	擔仔麵	起司三明治 牛奶	地瓜粥	全麥饅頭 豆漿
	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 茄汁炒飯/滷素雞 炒青菜/黃瓜排骨湯 時令水果	白米/糙米飯 南瓜燴肉/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	大阪煎	鮪魚沙拉堡 米漿	肉燥乾麵	什錦蘿蔔糕	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 5/26	二 5/27	三 5/28	四 5/29	五
第五週	早點心	肉燥米粉湯	蔬菜湯麵	全麥三明治 牛奶	小魚粥	端午節
	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	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 蜜汁豬排/糖醋豆腐 炒青菜/蛤蜊雞湯 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	放假
	午點心	時蔬麵	熱狗沙拉堡 米漿	貢丸麵	起司吐司	
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	

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※