

幼兒餐點表【110年7月】

週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	7/1~7/2	早餐				藍莓土司 牛奶	黑糖小饅頭 牛奶
		午餐				銀魚炒飯 青菜蛋花湯 四季水果	咖哩雞肉飯 翠綠蛋花湯 葡萄
		點心				雞蓉玉米粥	美味關東煮
		餐點類別 檢核				✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類
第二週	7/5~7/9		蔬菜麵線	蘿蔔糕湯	起士三明治 牛奶	鮭魚土司 牛奶	芋頭小饅頭 牛奶
		午餐	(紅藜飯) 紅燒百頁 芹粒煎蛋 季節時蔬 清香竹筍湯 西瓜	(香香芝麻飯) 蔥爆雞腿丁 香鬆拌嫩腐 季節時蔬 柴魚蛋花湯 香蕉	(營養糙米飯) 豉汁肉片 鮮菇銀芽炒雞絲 季節時蔬 蒲仔大骨湯 蘋果	(高纖麥片飯) 香炒叻仔魚 番茄肉醬 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 鳳梨	咖哩雞肉飯 翠綠蛋花湯 葡萄
		點心	仙草蜜	蔬菜羹麵	粿仔條	雞蓉玉米粥	美味關東煮
		餐點類別 檢核	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類
第三週	7/12~7/16	早餐	銀絲捲 牛奶	蔬菜麵線	草莓土司 牛奶	小餐包 牛奶	鮭魚土司 牛奶
		午餐	滑菇燴飯 紫菜蛋花湯 鳳梨	(香香芝麻飯) 蔥爆雞腿丁 香鬆拌嫩腐 季節時蔬 柴魚蛋花湯 西瓜	(營養糙米飯) 豉汁肉片 鮮菇銀芽炒雞絲 季節時蔬 蒲仔大骨湯 葡萄	(高纖麥片飯) 香炒叻仔魚 番茄肉醬 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 香蕉	番茄蘑菇拌麵 翠綠蛋花湯 蘋果
		點心	綠豆QQ圓湯	魚丸米粉湯	鍋燒烏龍麵	什錦鮮蔬麵	廣東粥
		餐點類別 檢核	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類
第四週	7/19~7/23	早餐	蔬菜麵線	鮭魚土司 牛奶	鮮奶小饅頭 牛奶	小餐包 牛奶	黑糖小饅頭 牛奶
		午餐	(健康小米飯) 豆皮燻冬瓜 三色炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 蘋果	(營養糙米飯) 松子雞丁 開陽大瓜 季節時蔬 木須肉絲湯 西瓜	(燕麥飯) 香酥豬排 銀魚絲瓜 季節時蔬 黃芽排骨湯 鳳梨	(養生紫米飯) 蒜燒魚片 鮮蔬干片 季節時蔬 海芽蛋花湯 香蕉	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 鳳梨
		點心	甜薯紅豆湯	魚丸米粉湯	鴨肉麵線	廣東粥	鍋燒烏龍麵
		餐點類別 檢核	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類
第五週	7/26~7/30	早餐	銀絲捲 牛奶	鮭魚土司 牛奶	鮮奶小饅頭 牛奶	小餐包 牛奶	黑糖小饅頭 牛奶
		午餐	★(營養糙米飯) 蠔油菇菇煨皮絲 雙色炒蛋 季節時蔬 日式味噌湯 西瓜	(健康小米飯) 茄汁魚片 肉片大根燒 季節時蔬 金針排骨湯 鳳梨	(營養糙米飯) 傳統焗肉 青椒炒丁香 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 肚臍丁	(高纖麥片飯) 香菇雞丁 肉末茄子煲 季節時蔬 海菜蛋花湯 蘋果	什錦炒麵 紫菜蛋花湯 鳳梨
		點心	什錦鮮蔬麵	芋香米粉湯	粿仔條	銀魚玉米粥	
		餐點類別 檢核	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類	✓全穀根莖類 ✓豆魚肉蛋類 ✓蔬菜類 ✓水果類

※食材選用優質健康的國產生鮮豬肉及雞肉

※水果時蔬會因季節性或連續假期做些微調整,每天餐點拍照公告於本園官網,請家長上網了解