

112 年 05 月 幼 生 餐 點 計 畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/1 一	勞動節放假一天			
5/2 二	莧菜雞蛋麵線	白飯、芋香排骨、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、薑絲魚片湯、時令水果	鴨肉冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/3 三	清粥、肉鬆、滷豆腐	咖哩飯、紫菜湯、時令水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/4 四	古早味粿仔條	白飯、蠔油雞腿、燴大黃瓜、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	銀魚蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/5 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、五味豆干、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/8 一	營養糙米粥	白飯、蒜味雞塊、芹菜甜不辣、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/9 二	什錦關廟麵	白飯、香菇肉燥、番茄燴豆腐、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	菠菜蟹肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/10 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	什錦炒麵、香菇雞湯、時令水果	芋香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/11 四	滑蛋雞絲麵	白飯、紅燒豬肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	魚丸粉絲湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/12 五	元氣小饅頭、豆漿	白飯、豆豉魚柳、脆炒海帶絲、青翠時蔬、蜆仔湯、時令水果	桂圓糯米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/15 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、油蔥雞、魚香茄子、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/16 二	味噌烏龍麵	白飯、鵝蛋肉燥、什錦菇、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	營養什錦粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/17 三	清粥、瓜仔脯蛋、麵筋	肉羹飯、枸杞龍骨湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/18 四	貢丸麵線	白飯、筍乾爌肉、毛豆干丁、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/19 五	鮮奶吐司、養生茶	白飯、香酥柳葉魚、滷油豆腐、青翠時蔬、海菜豆芽湯、時令水果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/22 一	高纖蔬菜小魚粥	白飯、三杯雞、脆炒高麗菜、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	山粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/23 二	鍋燒意麵	白飯、馬鈴薯燉肉、什錦黃瓜、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/24 三	地瓜粥、蔥蛋、滷豆枝	麻醬涼麵、柴魚高湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/25 四	肉燥陽春麵	白飯、薑汁燒肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/26 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、紅燒豆腐、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	地瓜芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/29 一	枸杞養生粥	白飯、照燒雞柳、螞蟻上樹、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	小米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/30 二	客家板條	白飯、豬肉壽喜燒、油燻桂竹筍、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	肉燥細粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
5/31 三	清粥、花瓜、肉鬆	美味炒飯、菇菇湯、時令水果	古早味粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類

- 本園一律採用國產豬肉食材。
- 每日午餐飯後皆備有當季水果。
- 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。
- 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

