



## 115年06月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
6/1 一	台式鹹粥	白飯、照燒雞腿、茄汁甜條、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	芋香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/2 二	粿仔湯	白飯、咕咾肉、蔥燒嫩豆腐、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/3 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	肉羹飯、薑絲魚皮湯、時令水果	仙草蜜	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/4 四	鍋燒意麵	五穀飯、蒜泥白肉、紅絲炒蛋、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/5 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、清蒸鮮魚、塔香海帶根、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、時令水果	番薯綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
6/8 一	營養糙米粥	白飯、椒鹽雞塊、塔香豆干、青翠時蔬、丸子湯、時令水果	肉燥麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/9 二	絲瓜豆簽	白飯、滷翅腿、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、南瓜濃湯、時令水果	粉條甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/10 三	玉米雞茸粥	五穀飯、蔥爆豬柳、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、大黃瓜湯、時令水果	鴨肉冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/11 四	清粥、蔥花蛋、花瓜	麻醬涼麵、柴魚高湯、時令水果 (南華綠排)	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/12 五	餐包、麥茶	白飯、香酥柳葉魚、醬燒冬瓜、青翠時蔬、海帶芽蛋花湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
6/15 一	魷仔魚粥	白飯、芋香排骨、魚香茄子、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	小米甜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/16 二	滑蛋雞絲麵	白飯、油蔥雞、燴豆腐、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	筍絲鹹粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/17 三	地瓜粥、菜脯蛋、肉鬆	肉粽、竹筍大骨湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/18 四	陽春麵	五穀飯、彩椒雞柳、香芹炒豆包、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/19 五	端午節放假			
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
6/22 一	廣東粥	白飯、三杯雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	粉角甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/23 二	什錦關廟麵	白飯、香滷肉燥、炒三絲、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/24 三	滑蛋麵線	五穀飯、海帶結燒肉、什錦炒菇、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	古早味粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/25 四	清粥、麵筋、瓜仔脯蛋	蝦仁炒飯、紫菜蛋花湯、時令水果 (才藝發表會)	沙其瑪	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/26 五	牛奶燕麥片	白飯、糖醋魚、涼拌豆干、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
6/29 一	莧菜雞蛋麵線	白飯、紅糟肉、魯油豆腐、青翠時蔬、菇菇湯、時令水果	肉燥細粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
6/30 二	客家板條	白飯、筍干爌肉、蕃茄炒蛋、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	南瓜通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果

- 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。
- 本菜單內含有牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若不適合、對其過敏體質食用者，請告知班導師。

