



## 113年02月幼生餐點計畫(本園一律使用國產豬肉食材)

日期：	早 點	午 餐	午 點	餐點類別檢核			
				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
02/01 四	豆漿、草莓吐司	圍爐火鍋慶團圓	美味鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
02/02 五	鮮蔬湯餃	白香飯、糖醋豆腐魚片、青翠時蔬、蘿蔔魚丸湯	烏龍麵、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/05 一	叻仔魚蔬菜粥	白香飯、香菇肉燥、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆薏仁、水果	✓	✓	✓	✓
2/06 二	韭香蘿蔔糕	鮮蔬肉絲炒麵、錦香滷味、白菜菇湯	酸辣湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/07 三	清粥、肉鬆、蔥花蛋	白香飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/08 四		春節假期 - 彈性放假 2/17 補課					
2/09 五		春節假期 - 除夕					
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/12 一		春節假期 - 大年初三					
2/13 二		春節假期 - 大年初四					
2/14 三		春節假期 - 大年初五					
2/15 四	高麗菜麵線	白香飯、五香燉肉、青翠時蔬、鮮味筍絲湯	肉燥米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/16 五	筍絲肉粥	白香飯、麵筋肉燥、玉米炒蛋、青翠時蔬、薑片魚湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
2/17 六	魚丸米粉湯	鳳梨玉米蛋炒飯、味噌青菜豆腐湯	綠豆小米甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/19 一	枸杞鹹粥	白香飯、筍乾扣肉、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
2/20 二	什錦鮮蔬豆腐羹	白香飯、三色炒雞丁、青翠時蔬、蘿蔔玉米湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/21 三	清粥、甜豆漿、醬豆腐	茄香義大利麵、高麗菜豆皮湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/22 四	豆漿、奶酥麵包	白香飯、瓜仔肉燥、蔥炒豆包、青翠時蔬、青菜蛋花湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
2/23 五	麻油蛋麵線	白香飯、麻婆豆腐魚片、青翠時蔬、大頭菜湯	紅豆小湯圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/26 一	紅絲粥	肉絲高麗菜蛋炒飯、海帶芽湯	什錦湯麵、水果	✓	✓	✓	✓
2/27 二	鮮蔬板條	白香飯、洋蔥炒豬柳、青翠時蔬、刈菜大骨湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/28 三		228 和平紀念日放假一天					
2/29 四	豆漿、黑糖饅頭	白香飯、香菇肉燥、蔥燒豆腐、青翠時蔬、柴魚蛤仔湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓

※ 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。

※ 每天皆備有當季水果享用。

~~ 正·義·貼·心·小·語 ~~

幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，請家長鼓勵幼兒從少量開始嘗試，循序漸進練習，提高幼兒對各種食物的接受度，使幼兒能獲得均衡多樣化的健康飲食。