



113年01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
01/01 一		元旦放假一天					
01/02 二	麵線羹	白香飯、蔥燒肉絲、青翠時蔬、紫菜大骨湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
01/03 三	地瓜粥、滷豆腐、蔥蛋	鮮蔬咖哩烏龍麵、玉米蛋花湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
01/04 四	豆漿、草莓吐司	白香飯、紅蔥肉燥、紅絲蛋、青翠時蔬、高麗菜豆皮湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
01/05 五	翡翠豆腐羹	白香飯、蔥燒豆包、青翠時蔬、養生魚湯	薏香米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
01/08 一	木耳肉粥	雞肉飯、青翠時蔬、柴魚油豆腐湯	芋香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
01/09 二	擔仔板條	白香飯、洋蔥肉絲、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯	香菇魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
01/10 三	白粥、肉鬆、菜脯蛋	白香飯、福菜控肉、青翠時蔬、當歸蘿蔔湯	綠豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
01/11 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、滷肉燥、三色豆炒蛋、青翠時蔬、鮮筍絲湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
01/12 五	麻油蛋麵線	白香飯、醬燒豆腐、青菜時蔬、鮮菇魚湯	三色肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
01/15 一	蔥香紅絲粥	白香飯、紅燒肉、青翠時蔬、四神菇湯	什錦豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
01/16 二	肉燥鮮蔬豆簽	白香飯、冬瓜滷肉、青翠時蔬、味噌豆腐湯	榨菜肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
01/17 三	白粥、醬豆腐、玉米蛋	肉絲高麗菜蛋炒飯、大頭菜大骨湯	冬瓜珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
01/18 四	豆漿、奶油餐包	白香飯、香菇肉燥、翡翠燴豆腐、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	美味鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
01/19 五	雞絲蛋麵線	白香飯、冬瓜燒魚、青翠時蔬、金針菇湯	紫米紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
01/22 一	蔬菜吻仔魚蛋粥	鮮蔬炒烏龍麵、錦香滷味、魚丸大骨湯	鮮蔬湯餃、水果	✓	✓	✓	✓
01/23 二	陽春麵	白香飯、洋蔥炒豬柳、青翠時蔬、冬瓜湯	玉米肉絲粥、水果	✓	✓	✓	✓
01/24 三	地瓜粥、肉鬆、蔬菜蛋	白香飯、塔香三杯雞、青翠時蔬、蘿蔔玉米湯	綠豆小米甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
01/25 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、番茄肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、蛤蜊湯	豆腐魚丸湯、水果	✓	✓	✓	✓
01/26 五	鮮蔬通心麵	白香飯、三色燴豆腐、清翠時蔬、蘿蔔虱目魚湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
01/29 一	高麗菜鹹粥	玉米肉絲蛋炒飯、青翠時蔬、香菇雞湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
01/30 二	當歸蛋麵線	白香飯、紅絲甜不辣、瓜仔肉燥、青翠時蔬、海帶芽湯	綠豆薏仁、水果	✓	✓	✓	✓
01/31 三	白粥、魯麵筋、紅絲蛋	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、青菜豆腐湯	玉米濃湯、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。