



112年11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
11/01 三	地瓜粥、魚鬆、蔥花蛋	白香飯、豆豉肉絲、青翠時蔬、冬瓜魚丸湯	紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/02 四	豆漿、健康饅頭	白香飯、馬鈴薯燒雞、玉米甜不辣條、青翠時蔬、薑絲蚵仔湯	廣東粥、水果	✓	✓	✓	✓
11/03 五	麻油蛋麵線	白香飯、茄香魚片、青翠時蔬、白菜豆皮湯	薏仁湯、水果				
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/06 一	蔥香三色粥	咖哩鮮蔬烏龍麵、莧菜小魚湯	紅豆粉粿、水果	✓	✓	✓	✓
11/07 二	肉燥麵	白香飯、錦菇炒雞片、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	美味湯餃、水果	✓	✓	✓	✓
11/08 三	清粥、醬豆腐、菜圃蛋	白香飯、冬瓜燉肉、青翠時蔬、味噌豆腐湯	芋香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
11/09 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、紅燒肉、洋蔥玉米粒、青翠時蔬、黃豆芽湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
11/10 五	什錦意麵	白香飯、馬鈴薯豆輪、青翠時蔬、養生魚片湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/13 一	香菇肉粥	茄香義大利麵、青菜蛋花湯	冬瓜粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
11/14 二	鮮蔬濃湯	白香飯、蘿蔔滷肉、三色豆炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯	大滷麵、水果	✓	✓	✓	✓
11/15 三	地瓜粥、魚鬆、紅絲蛋	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、四神芋頭湯	綠豆薏仁、水果	✓	✓	✓	✓
11/16 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、洋蔥豬柳、蔥爆秀珍菇、青翠時蔬、蛤仔湯	當歸麵線、水果	✓	✓	✓	✓
11/17 五	玉米濃湯通心麵	白香飯、素肉燥、青翠時蔬、南瓜魚片湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/20 一	鹹粥	什錦炒麵、大黃瓜魚丸湯	珍珠粉條、水果	✓	✓	✓	✓
11/21 二	酸辣湯餃	白香飯、筍干燒肉、青翠時蔬、味噌柴魚湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/22 三	清粥、醬豆腐、玉米蛋	白香飯、冬瓜滷肉、青翠時蔬、番茄蛋花湯	鮮蔬麵疙瘩、水果	✓	✓	✓	✓
11/23 四	豆漿、紅豆餐包	白香飯、蒜香里肌、炒三絲、青翠時蔬、金針菇大骨湯	黑輪湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/24 五	叻仔魚粥	白香飯、錦燴紅燒魚、青翠時蔬、蘿蔔湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/27 一	豆腐湯麵	白香飯、香菇肉燥、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	鮮蔬肉羹、水果	✓	✓	✓	✓
11/28 二	滑蛋粥	三色肉絲炒飯、空心菜小魚乾湯	綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/29 三	枸杞絲瓜麵	白香飯、麵筋肉燥、青翠時蔬、海帶芽湯	蔬菜粥、水果	✓	✓	✓	✓
11/30 四	豆漿、草莓吐司	白香飯、瓜仔肉、蔥爆豆干、青翠時蔬、鮮筍絲湯	檸檬愛玉、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。