



## 112年10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
10/02 一	肉燥麵	鮮蔬肉絲炒飯、蘿蔔丸子大骨湯	紫米甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/03 二	韭香蘿蔔糕湯	白香飯、洋蔥豬柳、家常豆腐、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	麵線羹、水果	✓	✓	✓	✓
10/04 三	清粥、紅絲蛋、魚鬆	白香飯、梅干扣肉、青翠時蔬、南瓜濃湯	薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/05 四	豆漿、奶酥餐包	雞肉飯、青翠時蔬、味噌豆腐湯	叻仔魚粥、水果	✓	✓	✓	✓
10/06 五	滑蛋香菇粥	白香飯、鮮菇燴魚條、青翠時蔬、魚丸湯	仙草蜜、水果				
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/09 一		彈性放假一天		✓	✓	✓	✓
10/10 二		雙十國慶放假一天		✓	✓	✓	✓
10/11 三	鹹粥	白香飯、香滷棒腿、青翠時蔬、翡翠叻仔魚湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/12 四	豆漿、紅糖小饅頭	白香飯、馬鈴薯燒肉、木耳海帶絲、青翠時蔬、黃豆芽湯	韭香意麵、水果	✓	✓	✓	✓
10/13 五	蔬菜湯麵	白香飯、糖醋豆腐魚片、青翠時蔬、四神湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/16 一	紅絲蛋粥	咖哩飯、鮮筍絲湯	枸杞蛋麵線、水果	✓	✓	✓	✓
10/17 二	酸辣湯(不辣)	白香飯、紅燒肉、茄醬豆包、青翠時蔬、金針湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
10/18 三	地瓜粥、魚鬆、滷麵筋	什錦炒麵、一品滷味、青菜蛋花湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
10/19 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、香菇肉燥、紅絲甜不辣、青翠時蔬、蛤仔湯	絲瓜肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
10/20 五	鮮蔬水餃湯	白香飯、南瓜奶香魚片、青翠時蔬、大黃瓜湯	綠豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/23 一	三色肉粥	洋蔥豬柳義大利麵、玉米濃湯	麥茶珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
10/24 二	什錦通心麵	白香飯、麵筋滷肉、青翠時蔬、海帶結湯	柴魚粥、水果	✓	✓	✓	✓
10/25 三	清粥、塔香蛋、甜豆漿	鮮蔬肉羹飯、青菜菇菇湯	紅豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/26 四	豆漿、健康饅頭	白香飯、甜椒肉絲、洋蔥玉米粒、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	大滷麵、水果	✓	✓	✓	✓
10/27 五	鮮蔬蛋細粉	白香飯、紅燒豆腐、青翠時蔬、養生魚湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/29 一	高麗菜粥	火腿蛋炒飯、蘿蔔油豆腐湯	玉米濃湯餃、水果	✓	✓	✓	✓
10/30 二	擔仔板條	白香飯、塔香三杯雞、青翠時蔬、絲瓜金針菇湯	冬瓜粉圓、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。