



112年8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
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/1 二	鹹粥	肉絲炒飯、田園鮮蔬湯	綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/2 三	麵線羹	白香飯、香菇肉燥、青翠時蔬、芹香蘿蔔大骨湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
8/3 四	蘿蔔糕湯	白香飯、糖醋雞柳、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/4 五	味噌拉麵	白香飯、紅燒魚、青翠時蔬、絲瓜豆腐湯	黑糖仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/07 一	滑蛋叻仔魚粥	錦香炒烏龍麵、番茄金針菇湯	芋頭西米露、水果	✓	✓	✓	✓
8/08 二	香菇魚羹	白香飯、油蔥肉燥、青翠時蔬、芹香魚丸湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
8/09 三	地瓜粥、醬豆腐、魚鬆	白香飯、豆豉雞肉、青翠時蔬、冬瓜薏仁大骨湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/10 四	豆漿、小饅頭	白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、海帶芽湯	雞茸玉米粥、水果	✓	✓	✓	✓
8/11 五	榨菜肉絲湯麵	白香飯、蔥燒土豆麵筋、青翠時蔬、黃瓜魚片湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/14 一	菠菜蟹肉粥	白香飯、彩椒雞丁、青翠時蔬、玉米蛋花湯	紫米紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/15 二	當歸湯麵	白香飯、三杯肉、青翠時蔬、味噌湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/16 三	清粥、蔥蛋、豆漿	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、莧菜小魚湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/17 四	豆漿、葡萄土司	白香飯、蔥爆醬肉絲、青翠時蔬、高麗菜魚丸湯	鮮蔬水餃、水果	✓	✓	✓	✓
8/18 五	肉燥通心麵	白香飯、鮮蔬咖哩、四神魚片湯	雙色地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/21 一	肉丁菜豆仔粥	什錦炒麵、玉米蟬絲大骨湯	紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/22 二	陽春麵	白香飯、瓜仔肉、青翠時蔬、筍絲大骨湯	錦魯魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
8/23 三	叻仔魚鮮蔬粥	白香飯、蔥燒鵝鴨蛋肉絲、青翠時蔬、青菜豆腐湯	仙草粉條甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/24 四	豆漿、黑糖小饅頭	白香飯、醬滷燉肉、青翠時蔬、蛤仔湯	蘿蔔絲鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
8/25 五	大滷麵	白香飯、紅燒油豆腐、青翠時蔬、香芋魚片湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/28 一	絲瓜枸杞粥	什錦蛋炒飯、三絲湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/29 二	肉絲冬粉	白香飯、豆支燒肉、青翠時蔬、蘿蔔黑輪湯	南瓜濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/30 三	地瓜粥、紅絲蛋、魚鬆	麻婆豆腐燴飯(不加辣)、青翠時蔬、大黃瓜湯	薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/31 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、梅干肉醬、紅絲乾片、青翠時蔬、菇菇湯	鮮筍肉粥、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。