



## 1 112 年 1 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 |       |     |     |
|--------|------------|-----------------------------------------|------------|--------|-------|-----|-----|
|        |            |                                         |            | 全穀根莖類  | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1/02 一 |            | 因 1/1(星期日)，所以 1/2(星期一)補休假一天             |            | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/03 二 | 肉燥鮮蔬豆簽     | 白香飯、肉絲豆干、紅絲蛋、青翠時蔬、紫菜大骨湯                 | 八寶粥、水果     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/04 三 | 清粥、滷豆腐、菜圓蛋 | 南瓜炒米粉、玉米蛋花湯                             | 關東煮、水果     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/05 四 | 豆漿、奶油餐包    | 白香飯、油蔥肉燥、炒三絲、青翠時蔬、味噌豆腐湯                 | 大麥甜湯、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/06 五 | 翡翠豆腐羹      | 白香飯、蔥燒豆包、青翠時蔬、養生魚湯                      | 韭香米粉湯、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/07 六 | 陽春麵        | 白香飯、塔香三杯雞、青翠時蔬、冬瓜大骨湯<br>補課日-補 1/20(星期五) | 綠豆粉圓       | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                                     | 午 點        |        |       |     |     |
| 1/09 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   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/10 二 | 擔仔板條       | 白香飯、打拋豬、炒三色、青翠時蔬、鮮筍絲湯                   | 香菇魚羹、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/11 三 | 地瓜粥、醬乾丁、蔥蛋 | 白香飯、福菜肉丁、青翠時蔬、菇菇湯                       | 紫米紅豆湯、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/12 四 | 豆漿、紅糖饅頭    | 圍爐火鍋慶團圓                                 | 美味鹹粥、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/13 五 | 麻油蛋麵線      | 白香飯、虱目魚羹、青翠時蔬、大白菜豆皮湯                    | 薏仁甜湯、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                                     | 午 點        |        |       |     |     |
| 1/16 一 | 三色肉粥       | 白香飯、紅燒肉、青翠時蔬、四神雞湯                       | 綠豆地瓜       | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/17 二 | 麵線羹        | 白香飯、豆輪燒肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、味噌湯                  | 榨菜肉絲麵、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/18 三 | 清粥、魚鬆、玉米蛋  | 白香飯、蔥燒香菇肉、蒸蛋、青翠時蔬、紫菜湯                   | 什錦豆腐羹、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/19 四 | 豆漿、葡萄土司    | 玉米肉絲蛋炒飯、大頭菜丸子湯                          | 冬瓜珍珠       | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/20 五 |            | 彈性放假一天，於 1/7(星期六)補課                     |            | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                                     | 午 點        |        |       |     |     |
| 1/23 一 |            | 大 年 初 二 放 假 一 天                         |            |        |       |     |     |
| 1/24 二 |            | 大 年 初 三 放 假 一 天                         |            |        |       |     |     |
| 1/25 三 |            | 大 年 初 四 放 假 一 天                         |            |        |       |     |     |
| 1/26 四 |            | 大 年 初 五 放 假 一 天                         |            |        |       |     |     |
| 1/27 五 |            | 大年初六彈性放假一天，於 2/4(星期六)補課                 |            |        |       |     |     |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                                     | 午 點        |        |       |     |     |
| 1/30 一 | 三色肉絲蛋粥     | 鮮蔬什錦炒麵、香菇蘿蔔湯                            | 雪蓮銀耳甜湯、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 1/31 二 | 陽春麵        | 白香飯、蔥香肉燥、番茄炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽湯                 | 小米鹹粥、肉鬆、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。