



111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			
				全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/3 一	鹹粥	鮮蔬肉絲炒飯、燙青菜、開陽絲瓜湯	紫米紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/4 二	蔬菜雞茸通心麵	白香飯、洋蔥豬柳、家常豆腐、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	韭香蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/5 三	清粥、玉米蛋、豆漿	白香飯、梅干扣肉、青翠時蔬、蛤仔湯	冬瓜粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
10/6 四	豆漿、果醬吐司	雞肉飯、青翠時蔬、味噌高麗菜魚丸湯	榨菜肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
10/7 五	韭香意麵	白香飯、素鴨肉醬鮮菇、青翠時蔬、當歸蘿蔔魚湯	綠豆甜粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/10 一		國慶日放假一天		✓	✓	✓	✓
10/11 二	擔仔板條	白香飯、蔥香燉肉、青翠時蔬、空心菜大骨湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/12 三	清粥、紅絲蛋、魚鬆	白香飯、香滷棒腿、三杯麵腸、青翠時蔬、柴魚湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/13 四	豆漿、紅糖小饅頭	白香飯、馬鈴薯燒肉、蔥爆甜不辣條、青翠時蔬、黃豆芽湯	鍋燒烏龍麵、水果	✓	✓	✓	✓
10/14 五	錦魯羹	白香飯、糖醋油豆腐魚片、青翠時蔬、絲瓜金針湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/17 一	鮮菇肉粥	咖哩飯、青翠時蔬、海芽蛋花湯	四神湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/18 二	酸辣湯(不辣)	白香飯、豆豉燒肉、茄香豆包、青翠時蔬、鮮筍絲湯	香菇肉末絲瓜粥	✓	✓	✓	✓
10/19 三	地瓜粥、菜圃蛋、醬豆腐	肉絲炒麵、錦香滷味、田園蔬菜湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
10/20 四	豆漿、果醬吐司	白香飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯	鮮蔬雞絲蛋麵、水果	✓	✓	✓	✓
10/21 五	油豆腐細粉	白香飯、南瓜奶香魚片、青翠時蔬、大黃瓜魚丸湯	綠豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/24 一	蔬菜粥	白香飯、蔥爆肉絲、青翠時蔬、香菇雞湯	紅豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/25 二	擔仔蘿蔔糕湯	白香飯、麵筋滷肉、蒸蛋、青翠時蔬、紫菜湯	芋香米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
10/26 三	清粥、蔥花蛋、魚鬆	炸醬麵烏龍麵、青翠時蔬、菇菇湯	檸檬愛玉、水果				
10/27 四	豆漿、奶油餐包	白香飯、肉末玉米醬、紅絲乾片、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	南瓜粥、水果				
10/28 五	麻油蛋麵線	白香飯、錦燒豆豉豆腐、青翠時蔬、養生魚湯	綜合甜湯、水果				
日期：	早 點	午 餐	午 點				
10/31 一	莧菜豆腐羹	什錦炒飯、青翠時蔬、番茄蛋花湯	薏仁湯、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。