



111年9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				
9/01 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、打拋豬、豆仁炒蛋、青翠時蔬、柴魚湯	肉絲冬粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/02 五	錦魯羹麵	白香飯、錦香素肉燥、青翠時蔬、冬瓜枸杞魚片湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/05 一	莧菜叻仔魚粥	肉絲蛋炒飯、青翠時蔬、南瓜大骨湯	綠豆米苔目、水果	✓	✓	✓	✓
9/06 二	玉米蘿蔔糕湯	白香飯、筍乾燒肉、蒸蛋、青翠時蔬、魚丸湯	鮮蔬雞絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
9/07 三	清粥、菜圃蛋、滷豆干	白香飯、鮮菇燒雞、青翠時蔬、番茄蔬菜大骨湯	雙色地瓜甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/08 四	豆漿、紅糖小饅頭	白香飯、金針菇肉燥、三杯豆腐、青翠時蔬、蒜香蛤仔湯	榨菜肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
9/09 五		中秋節 9/10(六)適逢星期六，所以 9/9(五)補放假一天		✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/12 一	絲瓜肉粥	鮮蔬炒烏龍、黃瓜丸子大骨湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/13 二	肉燥湯麵	白香飯、豆豉肉絲、三色燴豆腐、青翠時蔬、鮮筍絲湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
9/14 三	地瓜粥、高麗菜蛋、魚鬆	白香飯、白玉燉肉、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
9/15 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、三杯雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	蔬菜粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/16 五	豆腐羹	三色茄香螺旋麵、香香滷味、薏仁魚片湯	南瓜紅棗湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/19 一	枸杞鮮蔬粥	叻仔魚蛋炒飯、青翠時蔬、白菜魚丸大骨湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
9/20 二	鮮蔬肉燥粿仔條	白香飯、芋香燒肉、炒三絲、青翠時蔬、菇菇湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/21 三	清粥、蔥蛋、醬豆腐	白香飯、乾丁肉燥、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	綠豆粉粿、水果	✓	✓	✓	✓
9/22 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、糖醋棒棒腿、紅絲炒蛋、青翠時蔬、味噌紫菜湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
9/23 五	柴魚蘿蔔糕湯	筍香虱目魚燴飯、燙青菜	紫米西米露、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/26 一	玉米紅絲蔥白粥	咖哩雞肉麵、青翠時蔬、蘿蔔魚丸湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/27 二	什錦通心麵	白香飯、鵪鶉蛋肉燥、蔥爆豆乾、青翠時蔬、海帶芽湯	芋香肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/28 三	地瓜粥、玉米蛋、魚鬆	白香飯、福菜滷肉、青翠時蔬、番茄蛋花湯	洋菜凍、水果				
9/29 四	豆漿、奶油餐包	白香飯、木耳炒肉絲、家常豆腐、青翠時蔬、四神湯	酸辣湯(不辣)、水果				
9/30 五	麵線羹	錦味素香炒飯、青翠時蔬、高麗菜珍菇湯	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。