



113年04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 |
| 4/01 一 | 雞絲蛋麵 | 白香飯、梅干扣肉、青翠時蔬、大黃瓜魚丸湯 | 綠豆甜湯、水果 | | | | |
| 4/02 二 | 菠菜吻仔魚蔬粥 | 白香飯、蔥爆肉絲、青翠時蔬、黃豆芽湯 | 玉米濃湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/03 三 | 地瓜粥、肉鬆、紅絲蛋 | 什錦炒飯、冬瓜鮮菇湯 | 紅豆紫米粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/04 四 | | 兒童節放假一天 | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/05 五 | | 清明節放假一天 | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早 點 | 午 餐 | 午 點 | | | | |
| 4/08 一 | 蔥花鹹菇粥 | 什錦炒烏龍麵、海帶芽湯 | 薏仁甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/09 二 | 肉燥通心麵 | 白香飯、三杯肉丁、青翠時蔬、昆布柴魚湯 | 什錦粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/10 三 | 白粥、醬豆腐、玉米蛋 | 白香飯、馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、冬瓜魚丸湯 | 冬瓜珍珠、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/11 四 | 豆漿、草莓吐司 | 白香飯、香菇肉燥、芹香乾片、青翠時蔬、紫菜蛋花湯 | 蘿蔔糕湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/12 五 | 擔仔麵 | 白香飯、蘿蔔滷豆輪、青翠時蔬、魚片豆腐湯 | 八寶粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早 點 | 午 餐 | 午 點 | | | | |
| 4/15 一 | 鮮蔬湯餃 | 玉米黃金蛋炒飯、高麗菜大骨湯 | 芋香粉條湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/16 二 | 肉燥米粉 | 白香飯、香菇肉絲燒豆腐、青翠時蔬、鮮筍絲湯 | 玉米粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/17 三 | 地瓜粥、肉鬆、蔥蛋 | 白香飯、洋蔥炒豬柳、青翠時蔬、蘿蔔魚丸湯 | 黑糖仙草蜜、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/18 四 | 豆漿、黑糖饅頭 | 白香飯、瓜仔肉燥、茄香豆包、青翠時蔬、玉米薏仁湯 | 酸辣湯麵、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/19 五 | 翡翠豆腐羹 | 白香飯、冬瓜燒肉、青菜時蔬、大頭菜蛤仔湯 | 紅豆粉粿湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早 點 | 午 餐 | 午 點 | | | | |
| 4/22 一 | 鮮蔬枸杞肉粥 | 白香飯、三杯雞、青翠時蔬、白菜豆皮湯 | 大麥甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/23 二 | 陽春麵 | 鮮蔬肉醬義大利麵、玉米濃湯 | 關東煮、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/24 三 | 清粥、菜圃蛋、甜豆漿 | 白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、菇菇湯 | 地瓜粉圓湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/25 四 | 豆漿、奶油餐包 | 白香飯、紅蔥肉燥、玉米炒蛋、青翠時蔬、魚丸大骨湯 | 紅豆湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/26 五 | 蔬菜蛋麵線 | 白香飯、蔥燒油豆腐、青翠時蔬、四神魚湯 | 滑蛋鮮菇粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早 點 | 午 餐 | 午 點 | | | | |
| 4/29 一 | 鍋燒意麵 | 白香飯、蔥爆里肌肉、青翠時蔬、玉米大骨湯 | 綠豆小米甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4/30 二 | 絲瓜蛋粥 | 白香飯、筍乾燒肉、青翠時蔬、油豆腐柴魚湯 | 冬瓜愛玉湯、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。