



113年06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
6/03 一	蔥白紅絲肉粥	豆芽肉醬乾拌麵、冬瓜丸子湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
6/04 二	榨菜肉絲麵	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、絲瓜大骨湯	鮮蔬羹、水果	✓	✓	✓	✓
6/05 三	清粥、麵筋、高麗菜蛋	白香飯、香菇雞柳、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/06 四	古早味鹹粥	白香飯、瓜仔肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、柴魚海帶芽湯	雞絲蛋麵、水果	✓	✓	✓	✓
6/07 五	豆漿、紅糖饅頭	素香炒飯(高麗菜+素火腿+玉米)+果汁	*才藝表演*	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/10 一		端午節放假一天		✓	✓	✓	✓
6/11 二	什錦意麵	白香飯、蔥爆里肌肉、青翠時蔬、莧菜吻仔魚	鮮蔬豆腐湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/12 三	地瓜粥、肉鬆、蔥蛋	高麗菜肉絲炒飯、黃瓜大骨湯	黑糖珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
6/13 四	豆漿、全麥吐司	白香飯、香菇肉燥、紅絲炒蛋、青翠時蔬、紫菜湯	大滷麵、水果	✓	✓	✓	✓
6/14 五	滑蛋韭香板條	白香飯、紅燒魚片、青翠時蔬、大白菜豆皮湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/17 一	高麗菜肉粥	白香飯、田園鮮蔬羹、香滷豆腐+烏蛋	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/18 二	麵線糊	白香飯、梅干扣肉、青翠時蔬、絲瓜蛋湯	筍絲肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
6/19 三	清粥、醬豆腐、玉米蛋	白香飯、醬爆肉丁、青翠時蔬、菇菇湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/20 四	豆漿、元氣小饅頭	白香飯、紅蔥肉燥、吻仔魚炒蛋、青翠時蔬、柴魚蛤仔湯	肉羹麵、水果	✓	✓	✓	✓
6/21 五	鮮蔬魚羹	白香飯、蘿蔔燒豆輪、青翠時蔬、養生魚片湯	綠豆小米粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/24 一	枸杞鮮蔬粥	醬燒豬肉燴飯、空心菜大骨湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/25 二	蘿蔔糕湯	白香飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	菜豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
6/26 三	地瓜粥、肉鬆、菜圃蛋	白香飯、蔥香馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、番茄豆芽湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
6/27 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、肉燥麵筋、茄香豆包、青翠時蔬、鮮筍絲湯	滑蛋肉絲麵線、水果	✓	✓	✓	✓
6/28 五	玉米濃湯	白香飯、洋蔥鮮蔬魚、青翠時蔬、味噌豆腐湯	大麥甜湯、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。