



113年07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
7/01 一	叻仔魚粥	白香飯、什錦雞丁羹飯	榨菜肉絲冬粉、水果				
7/02 二	雞絲蛋麵	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	馬鈴薯濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/03 三	清粥、麵筋、玉米蛋	白香飯、福菜燉肉、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/04 四	豆漿、草莓吐司	白香飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、海帶芽大骨湯	黑糖仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
7/05 五	鹹粥	白香飯、蘿蔔燒豆輪、青翠時蔬、高麗菜魚片湯	麵疙瘩、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/08 一	菜豆肉粥	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、菇菇湯	陽春麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/09 二	麵線羹	白香飯、蔥爆里肌、青翠時蔬、白菜豆腐湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/10 三	清粥、肉鬆、菜圃蛋	什錦炒麵、雙色味噌蘿蔔湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
7/11 四	豆漿、元氣饅頭	白香飯、瓜仔肉燥、蒸蛋、青翠時蔬、芹香魚丸湯	鮮蔬豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
7/12 五	韭香米粉湯	白香飯、蔥燒豆包、青翠時蔬、養生魚湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/15 一	玉米肉粥	香菇油飯、鮮蔬豆皮大骨湯	椰香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
7/16 二	雞蛋麵線	白香飯、蔥燒香菇雞丁、青翠時蔬、鮮筍絲湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
7/17 三	地瓜粥、蔥蛋、醬豆腐	白香飯、梅干扣肉、青翠時蔬、黃豆芽番茄湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/18 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、紅蔥肉燥、家常豆腐、青翠時蔬、貢丸湯	絲瓜蛋麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/19 五	什錦羹麵	白香飯、糖醋魚片、青翠時蔬、蒜香冬瓜蚬仔湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/22 一	蔥白紅絲粥	白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、四神湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/23 二	肉燥絲瓜麵	白香飯、醬爆肉丁、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/24 三	清粥、肉鬆、紅絲蛋	鮮蔬肉燥拌麵、冬瓜湯	冬瓜珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
7/25 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、肉燥麵筋、三色豆炒玉米、青翠時蔬、蛤仔湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/26 五	高麗菜柴魚粥	白香飯、紅燒豆腐魚片、青翠時蔬、絲瓜蛋花湯	綠豆粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/29 一		快樂放暑假		✓	✓	✓	✓
7/30 二		快樂放暑假		✓	✓	✓	✓
7/31 三		快樂放暑假		✓	✓	✓	✓

※ 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。