



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
8/01 四	玉米蛋粥	高麗菜肉絲蛋炒飯、筍絲大骨湯	馬鈴薯濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/02 五	味噌拉麵	白香飯、紅燒豆輪、青翠時蔬、絲瓜豆腐魚片湯	綠豆仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/05 一	鹹粥	什錦炒烏龍麵、金針菇蛋花湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/06 二	香菇肉羹	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、芹香魚丸湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
8/07 三	地瓜粥、蔥花蛋、肉鬆	白香飯、甜不辣燒肉、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	大豆粉粿湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/08 四	豆漿、草莓吐司	白香飯、瓜仔肉、玉米炒毛豆、青翠時蔬、海帶芽湯	蘿蔔絲鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
8/09 五	榨菜肉絲湯麵	白香飯、蔥燒土豆麵筋、青翠時蔬、黃瓜魚片湯	鳳梨愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/12 一	高麗菜粥	肉絲蛋炒飯、雙色蘿蔔湯	紅豆紫米、水果	✓	✓	✓	✓
8/13 二	當歸湯麵	白香飯、滷雞腿、青翠時蔬、味噌豆腐湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/14 三	鮮筍肉粥	白香飯、蔥爆醬肉絲、青翠時蔬、莧菜紅絲湯	八寶甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/15 四	濃湯通心麵	白香飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、紫菜湯	綠豆小米粥、水果	✓	✓	✓	✓
8/16 五	絲瓜蛋麵	白香飯、茄汁豆包、青翠時蔬、高麗菜魚片湯	韭香米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/19 一	菜豆仔肉絲粥	茄汁義大利麵、田園鮮蔬湯	大麥粉圓甜湯	✓	✓	✓	✓
8/20 二	陽春麵	白香飯、醬滷燉肉、青翠時蔬、鮮筍絲湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
8/21 三	清粥、紅絲蛋、肉鬆	白香飯、蔥燒鵪鶉蛋肉絲、青翠時蔬、青菜豆腐湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/22 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、肉燥麵筋、三色炒蛋、青翠時蔬、蛤仔湯	油豆腐細粉、水果	✓	✓	✓	✓
8/23 五	大滷麵	白香飯、紅燒油豆腐、青翠時蔬、香芋魚片湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/26 一	絲瓜枸杞吻仔粥	白香飯、冬瓜燉肉、青翠時蔬、養生湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/27 二	肉絲冬粉	白香飯、秀珍菇燒肉、青翠時蔬、番茄豆芽湯	鮮蔬豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
8/28 三	地瓜粥、玉米蛋、豆漿	雞肉飯、青翠時蔬、味噌豆腐湯	紅豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/29 四	吻仔魚鮮蔬粥	白香飯、蔥爆肉絲、糖醋豆包、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	芋頭西米露、水果	✓	✓	✓	✓
8/30 五	雞絲蛋麵線	白香飯、紅燒豆腐魚片、青翠時蔬、菇菇湯	南瓜粥、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。