



113年09月幼生餐點計畫

| 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 |
| 日期： | 早 點 | 午 餐 | 午 點 | | | | |
| 9/02 一 | 高麗菜肉粥 | 茄汁義大利麵、田園鮮蔬湯 | 大豆米苔目湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/03 二 | 雞蛋麵線 | 白香飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、菇菇湯 | 玉米濃湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/04 三 | 地瓜粥、玉米蛋、肉鬆 | 白香飯、福菜滷肉、青翠時蔬、白菜蛋花湯 | 薏仁甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/05 四 | 豆漿、吐司夾蛋 | 白香飯、瓜仔肉、豆仁炒蛋、青翠時蔬、柴魚湯 | 肉絲冬粉湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/06 五 | 什錦通心麵 | 白香飯、素香肉燥、青翠時蔬、蘿蔔枸杞魚片湯 | 大麥甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早 點 | 午 餐 | 午 點 | | | | |
| 9/09 一 | 莧菜叻仔魚粥 | 三色火腿炒飯、鮮筍絲湯 | 綠豆粉條湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/10 二 | 陽春麵 | 白香飯、筍乾燒肉、青翠時蔬、味噌海帶芽湯 | 蛋花雞絲麵、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/11 三 | 清粥、菜圃蛋、滷豆腐 | 白香飯、鮮菇燒雞、青翠時蔬、冬瓜豆皮湯 | 雙色地瓜甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/12 四 | 豆漿、紅糖小饅頭 | 白香飯、蔥香肉燥、三杯豆腐、青翠時蔬、蒜香蛤仔湯 | 榨菜肉絲麵、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/13 五 | 玉米蛋粥 | 白香飯、麵筋滷冬瓜、青翠時蔬、高麗菜虱目魚湯 | 檸檬愛玉、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早上點心 | 午 餐 | 下午點心 | | | | |
| 9/16 一 | 絲瓜肉粥 | 鮮蔬炒烏龍、香菇雞湯 | 紅豆甜湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/17 二 | | 中秋節放假一天 | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/18 三 | 肉燥湯麵 | 白香飯、白玉燉肉、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯 | 黑糖粉圓、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/19 四 | 豆漿、葡萄吐司 | 白香飯、鵝鶉蛋肉燥、炒三絲、青翠時蔬、魚丸湯 | 紅絲肉粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/20 五 | 麵線羹 | 白香飯、紅燒豆腐魚片、清翠時蔬、柴魚昆布湯 | 綠豆小米粥、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早上點心 | 午 餐 | 下午點心 | | | | |
| 9/23 一 | 枸杞鮮蔬粥 | 叻仔魚蛋炒飯、冬瓜大骨 | 仙草蜜、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/24 二 | 韭香肉燥粿仔條 | 白香飯、芋香燒肉、青翠時蔬、紫菜蛋花湯 | 馬鈴薯濃湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/25 三 | 清粥、蔥蛋、肉鬆 | 白香飯、醬滷燉肉、青翠時蔬、黃瓜丸子湯 | 紅豆紫米湯、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/26 四 | 豆漿、雜糧饅頭 | 白香飯、香菇肉燥、紅絲炒蛋、青翠時蔬、金針湯 | 鍋燒意麵、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9/27 五 | 蘿蔔糕湯 | 白香飯、袖珍菇燒魚、青翠時蔬、白菜豆腐湯 | 紫米西米露、水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 日期： | 早上點心 | 午 餐 | 下午點心 | | | | |
| 9/30 一 | 玉米紅絲粥 | 肉絲炒麵、蘿蔔湯 | 大麥綠豆湯、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。