



114年4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				
4/01 二	鮮蔬雞絲蛋麵	白香飯、芋香燒肉、青翠時蔬、大黃瓜湯	菠菜肉絲粥、水果	✓	✓	✓	✓
4/02 三	小米粥、肉鬆	火腿蛋炒飯、高麗菜吻仔魚大骨湯	黑糖仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
4/03 四		兒童節、清明節補假一天					
4/04 五		兒童節、清明節放假一天					
日期：	早 點	午 餐	午 點				
4/07 一	鮮蔬枸杞肉粥	白香飯、蔥爆肉絲、青翠時蔬、海帶黃豆芽湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/08 二	榨菜肉絲細粉	白香飯、馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、高麗菜豆皮湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/09 三	南瓜粥	白香飯、豆包燒肉、青翠時蔬、冬瓜魚丸湯	豆花甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/10 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、香菇肉燥、芹香乾片、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	韭香板條湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/11 五	擔仔麵	白香飯、蘿蔔滷豆輪、青翠時蔬、味噌魚片豆腐湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
4/14 一	玉米肉末粥	白香飯、冬瓜滷肉、青翠時蔬、大頭菜貢丸湯	地瓜粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
4/15 二	肉燥通心麵	白香飯、鮮菇肉絲燒豆腐、青翠時蔬、鮮筍絲大骨湯	吻仔魚蛋粥、水果	✓	✓	✓	✓
4/16 三	地瓜粥、豆漿、蔥蛋	白香飯、滷棒棒腿、青翠時蔬、蘿蔔魚丸大骨湯	紅豆粉粿湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/17 四	豆漿、葡萄吐司	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	✓	✓	✓	✓
4/18 五	鮮菇豆腐羹	南瓜燴飯、香香滷味、冬瓜蛤仔湯	綠豆小米粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
4/21 一	高麗菜粥	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、白菜豆皮湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/22 二	陽春麵	白香飯、福菜爌肉、青翠時蔬、柴魚油豆腐湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
4/23 三	清粥、紅絲蛋、醬豆腐	白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、味噌海帶芽湯	地瓜粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/24 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、蔥燒肉燥、玉米炒蛋、青翠時蔬、菇菇湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
4/25 五	麵線蛋羹	白香飯、油豆腐滷肉、青翠時蔬、四神魚湯	滑蛋鮮菇粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
4/28 一	紅絲鮮菇粥	什錦炒烏龍麵、綠花椰菜魚丸湯	薏仁珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
4/29 二	蘿蔔糕湯	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	味噌肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
4/30 三	地瓜粥、肉鬆、玉米蛋	咖哩雞肉飯、南瓜鮮菇湯	紅豆紫米粥、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。