



114年7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				
7/01 二	肉燥絲瓜麵	白香飯、豆腐燒肉、青翠時蔬、黃豆芽番茄湯	芋香肉絲粥、水果	✓	✓	✓	✓
7/02 三	清粥、豆漿、滷豆腐	紫米白香飯、福菜肉丁、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	珍珠豆花、水果	✓	✓	✓	✓
7/03 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、油蔥肉燥、玉米炒蛋、青翠時蔬、枸杞鮮菇湯	肉燥通心麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/04 五	鮮蔬蘿蔔糕湯	白香飯、糖醋豆包、青翠時蔬、南瓜魚肉湯	奶香甜八寶、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/07 一	紅絲玉米粥	白香飯、滷雞腿、青翠時蔬、大白菜豆皮湯	小米綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/08 二	麵線羹	鮮蔬肉絲炒烏龍麵、滷豆干、紫菜蛋花湯	鮮蔬水餃、水果	✓	✓	✓	✓
7/09 三	地瓜粥、肉鬆、紅絲蛋	白香飯、洋蔥肉絲、青翠時蔬、香菇雞湯	鳳梨愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
7/10 四	豆漿、雜糧吐司	白香飯、瓜仔肉燥、芹香豆腐、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/11 五	大滷麵	白香飯、冬瓜豆皮燒魚、青翠時蔬、絲瓜金針菇湯	冬瓜粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
7/14 一	菠菜叻仔魚粥	茄香義大利麵、馬鈴薯濃湯	地瓜豆花湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/15 二	鮮蔬雞絲麵	白香飯、芋香燒肉、青翠時蔬、玉米蛋花湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
7/16 三	小米粥、肉鬆	五穀米白香飯、紅燒豆干肉絲、青翠時蔬、金針花鮮菇湯	紅豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/17 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、麵輪燒肉、毛豆炒玉米、青翠時蔬、鮮筍絲湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/18 五	玉米蛋肉粥	白香飯、咖哩魚、青翠時蔬、豆芽味噌湯	綠豆粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
7/21 一	南瓜粥	什錦肉絲蛋炒飯、大黃瓜魚丸湯	黑糖西米露、水果	✓	✓	✓	✓
7/22 二	鮮蔬麵線	胚芽米白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、海帶柴魚湯	韭香板條湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/23 三	清粥、肉鬆、滷豆干	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、白菜豆腐湯	紅豆粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
7/24 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、香菇肉燥、紅絲炒蛋、青翠時蔬、芹香魚丸湯	雞絲冬粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/25 五	筍絲豆腐羹	白香飯、瓜子素肉燥、青翠時蔬、四神魚湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
7/28 一		快樂放暑假		✓	✓	✓	✓
7/29 二		快樂放暑假		✓	✓	✓	✓
7/30 三		快樂放暑假		✓	✓	✓	✓
7/31 四	高麗菜粥	白香飯、蔥燒滷肉、蒸蛋、青翠時蔬、蒜香蜆湯	肉燥米粉湯、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。