成德附幼 111 年 6 月幼兒餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
1	三	小籠包 小籠包	有機白米飯 白米.有機米	◎樹子蒸魚 樹子.鱈魚片	三杯百頁 百頁豆腐.九層塔	青菜.水果 時蔬.水果	香菇雞湯 香菇.雞肉	綠豆湯+小布麗麵包 綠豆湯.小布麗麵包
2	四	味噌拉麵 拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	紅糟肉 紅糟肉	◎鮮燴黃瓜 大黃瓜.花枝羹.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	◎蛤蜊湯 蛤蜊.薑絲	蔓越莓蛋糕捲+鮮奶 蔓越莓蛋糕捲.鮮奶
3	五	端　午　節　放　假						
6	一	天然酵母乳酪麵包 天然酵母乳酪麵包	◎櫻花蝦炒飯 白米.櫻花蝦.雞蛋.蔥			青菜.水果 時蔬.水果	◎魚丸湯 鱈魚丸.芹菜	柚子茶+奶油餐包 柚子茶.奶油餐包
7	二	◎雞絲麵 雞絲麵.小白菜.雞蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩塊	◎菜脯蛋 雞蛋.菜脯	青菜.水果 時蔬.水果	◎紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋	山粉圓湯+葡萄吐司 山粉圓湯.葡萄土司
8	三	◎火鍋湯 玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.蝦餃	有機白米飯 白米.有機米	紅燒獅子頭 獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	肉末玉米 雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	鳳梨苦瓜雞湯 雞肉.苦瓜.蔭鳳梨	◎芝麻包+低糖豆漿 芝麻包.低糖豆漿
9	四	油豆腐米苔目 米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	◎蝦捲 蝦捲	麻婆豆腐(不辣) 豆腐.絞肉.豆瓣醬	青菜.水果 時蔬.水果	酸菜白肉鍋 酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮	◎花生仁湯+小可頌麵包 花生仁湯.小可頌麵包
10	五	◎吻仔魚粥 白米.吻仔魚.雞蛋.玉米粒	地瓜飯 白米.地瓜	花椒雞腿 雞腿.花椒粒	芹香豆干 豆干.肉絲.芹菜	青菜.水果 時蔬.水果	金針湯 金針.大骨	維也納麵包 維也納麵包
13	一	◎鮪魚三明治 鮪魚三明治	炒粄條 粄條.肉絲.洋蔥.香菇.高麗菜			青菜.水果 時蔬.水果	貢丸湯 香菇貢丸.芹菜	枸杞茶+起司饅頭 枸杞茶.起司饅頭
14	二	◎蛤蜊絲瓜麵線 白麵線.蛤蜊.絲瓜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	番茄豆腐 番茄.豆腐	酸菜炒麵腸 酸菜.麵腸.乾香菇	青菜.水果 時蔬.水果	◎玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋	紅豆紫米牛奶粥 紅豆.紫米.鮮奶
15	三	鮮肉雲吞 雲吞.小白菜	有機白米飯 白米.有機米	蔭豆雞丁 雞肉.洋蔥.豆豉	◎滑蛋蝦仁 蝦仁.雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	山藥湯 山藥.大骨	雜糧葡萄乾麵包+鮮奶 雜糧葡萄乾麵包.鮮奶
16	四	玉米蛋餅 玉米蛋餅	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	香菇肉燥 絞肉.香菇.豆干	白菜冬粉 大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳	青菜.水果 時蔬.水果	黃瓜湯 大黃瓜.大骨	仙草湯+紅豆土司 仙草湯.紅豆土司
17	五	◎鍋燒冬粉 冬粉.豬肉片.高麗菜.蜀味棒	地瓜飯 白米.地瓜	◎椒鹽魚塊 鯛魚片	炒桂竹筍 桂竹筍.肉絲.豆瓣醬	青菜.水果 時蔬.水果	野菇雞湯 金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	鹹乳酪蛋糕 鹹乳酪蛋糕
20	一	肉包 肉包	肉醬義大利麵 義大利麵.洋菇.洋蔥.絞肉.蘑菇醬			青菜.水果 時蔬.水果	◎玉米濃湯 玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油白醬	牛奶布丁麵包 牛奶布丁麵包
21	二	芋頭米粉湯 米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	香菇滷冬瓜 香菇.冬瓜	◎蔥花蛋 雞蛋.蔥	青菜.水果 時蔬.水果	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.海芽	決明茶+◎藜麥果乾饅頭 決明茶.藜麥果乾饅頭
22	三	小奶酥麵包 小奶酥麵包	有機白米飯 白米.有機米	◎蒲燒鯛魚 鯛魚片	雞絲銀芽 雞胸肉絲.豆芽菜.韭菜	青菜.水果 時蔬.水果	◎蒜頭蛤蜊雞湯 雞肉.蛤蜊.蒜頭	鹽可頌麵包+低糖豆漿 鹽可頌麵包.低糖豆漿
23	四	髮菜豆腐羹 豆腐.髮菜.大白菜.肉絲.鮮香菇	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	筍絲燒肉 豬肉.筍絲	◎炒天婦羅 甜不辣.竹筍.芹菜	青菜.水果 時蔬.水果	四神湯 四神.薏仁.大骨	冰心地瓜 冰心地瓜
24	五	糙米粥 糙米.脯排.芹菜	地瓜飯 白米.地瓜	香酥雞塊 香酥雞塊	薑絲南瓜 南瓜.薑	青菜.水果 時蔬.水果	酸不辣湯 豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	黃金蒜磚麵包 黃金蒜磚麵包
27	一	◎小鮪魚玉米麵包 小鮪魚玉米麵包	◎海鮮炒麵 麵條.高麗菜.蝦仁.花枝.肉絲			青菜.水果 時蔬.水果	海芽湯 海芽.大骨	冬瓜茶+水煎包 冬瓜茶.水煎包
28	二	水煮玉米+麥茶 玉米.麥茶	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	滷海帶.豆干 海帶.豆干.滷包	◎黃瓜鴿蛋 大黃瓜.鴿蛋.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	◎番茄蛋花湯 番茄.雞蛋	紅豆湯+起司吐司 紅豆湯.起司吐司
29	三	麵疙瘩 麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳	有機白米飯 白米.有機米	蜜汁芝麻雞 雞肉.腰果.蜂蜜	◎豆豉鮮蚵豆腐 豆腐.鮮蚵.豆豉	青菜.水果 時蔬.水果	竹筍湯 竹筍.大骨	托斯卡尼麵包+鮮奶 托斯卡尼麵包.鮮奶
30	四	蘿蔔糕 蘿蔔糕	咖哩飯 白米.豬肉.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩塊			青菜.水果 時蔬.水果	◎海菜吻仔魚湯 海菜.吻仔魚	銅鑼燒 銅鑼燒

＊本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。

＊本園一律使用國產豬、牛肉食材，肉品產地:臺灣。

＊本學期2月、4月、6月的每週二固定為環保蔬食餐，愛地球的同時並兼顧幼兒的蔬果攝取。

＊依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，本菜單內容含有部分易引起過敏之食物如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、 蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，以◎提醒請斟酌食用。