成德附幼 111 年 5 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
2	一	水煎包 水煎包	什錦炒麵 拉麵.肉絲.蔥.鮮香菇.紅蘿蔔.木耳絲.魚板.高麗菜.洋蔥			青菜.水果 時蔬.水果	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋	維也納麵包 維也納麵包
3	二	海鮮湯麵 拉麵.蝦仁.透抽.蛤蜊.小白菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	打拋豬 絞肉.蕃茄.九層塔	地瓜薯條 地瓜條	青菜.水果 時蔬.水果	金針湯 金針.大骨	芋香西米露+起司吐司 芋香西米露.起司吐司
4	三	雞茸玉米粥 白米.雞肉.玉米粒.雞蛋.芹菜	有機白米飯 白米.有機米	香菇雞丁 雞肉.香菇.大黃瓜	蒸蛋 雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	山藥湯 山藥.大骨	紅豆餡包+低糖豆漿 紅豆餡包.低糖豆漿
5	四	麵線羹 紅麵線.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	紅燒魚丁 多利魚片.板豆腐.蔥.薑	韭香甜不辣 甜不辣.韭菜花.紅蘿蔔.木耳	青菜.水果 時蔬.水果	養生雞湯 雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑	仙草湯+糙米核桃吐司 仙草湯.糙米核桃吐司
6	五	水煮玉米+麥茶 玉米.麥茶	地瓜飯 白米.地瓜	蒜泥白肉 豬肉片.小黃瓜.蒜末	滷油豆腐 油豆腐.滷包	青菜.水果 時蔬.水果	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁.大骨	亞麻子蔓越莓麵包 亞麻子蔓越莓麵包
9	一	蔥花捲 蔥花捲	鳳梨蝦仁炒飯 白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋蔥			青菜.水果 時蔬.水果	魚丸湯 鱈魚丸.芹菜	鹹味軟式法國麵包 鹹味軟式法國麵包
10	二	起司三明治 起司三明治	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	酸菜白肉鍋 酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮	柚子茶+五穀雜糧饅頭 柚子茶.五穀雜糧饅頭
11	三	皮蛋瘦肉粥 白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	有機白米飯 有機白米飯	豆鼓蒸魚 鱈魚片.豆豉	蝦仁筊白筍 筊白筍.蝦仁.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	蒜頭蛤蜊雞湯 雞肉.蛤蜊.蒜頭	芝士條麵包+鮮奶 芝士條麵包.鮮奶
12	四	鮮肉雲吞 雲吞.小白菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	鹹酥雞 雞肉塊	什錦豆腐 豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.玉米.青豆	青菜.水果 時蔬.水果	青木瓜大骨湯 青木瓜.大骨	山粉圓湯+小蔥花麵包 山粉圓湯.小蔥花麵包
13	五	蛤蜊絲瓜麵線 白麵線.蛤蜊.絲瓜	地瓜飯 白米.地瓜	百頁燒肉 豬肉.百頁豆腐.蔥.薑	黃瓜鴿蛋 大黃瓜.鴿蛋.貢丸.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	海菜吻仔魚湯 海菜.吻仔魚	香草三角蛋糕 香草三角蛋糕
16	一	小鮪魚玉米麵包 小鮪魚玉米麵包	炒米粉 米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇			青菜.水果 時蔬.水果	貢丸湯 香菇貢丸.芹菜	決明茶+奶香核桃麵包 決明茶.奶香核桃麵包
17	二	芋頭粥 白米.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	竹筍燒肉 豬肉.竹筍	紅絲炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	黃瓜魚丸湯 大黃瓜.鱈魚丸	法式燻雞麵包 法式燻雞麵包
18	三	鍋燒冬粉 冬粉.豬肉片.高麗菜.罐味棒	有機白米飯 白米.有機米	香酥魚塊 土魠魚	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩塊	青菜.水果 時蔬.水果	野菇雞湯 金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	蘿蔔糕+低糖豆漿 蘿蔔糕.低糖豆漿
19	四	雞絲麵 雞絲麵.小白菜.雞蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	滷雞腿 雞腿.滷包	五柳豆包 豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊.薑絲	綠豆湯+奶油餐包 綠豆湯.奶油餐包
20	五	肉羹麵 油麵.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	地瓜飯 白米.地瓜	蔥燒肉片 豬肉片.洋蔥.壽喜燒醬	香拌素雞 素雞.木耳.紅蘿蔔.小黃瓜.芹菜	青菜.水果 時蔬.水果	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片.鮮奶
23	一	肉包 肉包	海鮮燴飯 白米.蝦仁.蟹腿肉.花枝.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔			青菜.水果 時蔬.水果	海芽湯 海芽.大骨	鹹起司麵包 鹹起司麵包
24	二	關東煮 玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	梅乾扣肉 豬肉.梅乾菜	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	酸不辣湯 豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	麥茶+小可頌麵包 麥茶.小可頌麵包
25	三	糙米粥 糙米.腩排.芹菜	有機白米飯 白米.有機米	香煎鮭魚 鮭魚	豆豉絞肉 絞肉.豆豉.韭菜花.皮蛋	青菜.水果 時蔬.水果	鳳梨苦瓜雞湯 雞肉.苦瓜.蔭鳳梨	黃金蒜磚麵包+鮮奶 黃金蒜磚麵包.鮮奶
26	四	米粉湯 粗米粉.豬肉.芹菜.大骨	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	瓜仔肉 豬絞肉.醬瓜	花枝蝦排 花枝蝦排	青菜.水果 時蔬.水果	竹筍湯 竹筍.大骨	紅豆湯+火腿吐司 紅豆湯.火腿吐司
27	五	擔仔麵 意麵.絞肉.鴿蛋.韭菜.大骨	地瓜飯 白米.地瓜	三杯雞 雞肉.杏鮑菇.薑	白菜炒年糕 白菜.年糕.木耳.紅蘿蔔.梅花肉片	青菜.水果 時蔬.水果	味噌魚片湯 雕魚片.味噌.豆腐	低脂豆腐糕 低脂豆腐糕
30	一	蛋餅 蛋餅	咖哩炒麵 油麵.蝦仁.肉絲.洋蔥.咖哩醬			青菜.水果 時蔬.水果	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋	枸杞茶+黑糖饅頭 枸杞茶.黑糖饅頭
31	二	魚片粥 白米.鯛魚片.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	醡醬肉燥 絞肉.豆乾丁.洋蔥	滷蛋 雞蛋.滷包	青菜.水果 時蔬.水果	牛蒡湯 牛蒡.大骨	托斯卡尼麵包 托斯卡尼麵包

＊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。