

成德附幼 111 年 1 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	
3	一	菜包	鳳梨蝦仁炒飯			青菜.水果	紫菜蛋花湯	枸杞茶+小可頌麵包
		菜包	白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋葱			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	枸杞茶.小可頌麵包
4	二	糙米粥	五穀珍寶飯	麵輪燒肉	紅絲炒蛋	青菜.水果	黃瓜魚丸湯	法式奶香核桃
		糙米.醃排.芹菜	白米.五穀珍寶	豬肉.麵輪.蔥	雞蛋.紅蘿蔔	時蔬.水果	大黃瓜.鱈魚丸	法式奶香核桃
5	三	鍋燒冬粉	有機白米飯	香酥魚塊	滷白菜	青菜.水果	野菇雞湯	奶黃包+低糖豆漿
		冬粉.豬肉片.高麗菜.鯽味棒	有機白米飯	土魷魚	大白菜.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	奶黃包.低糖豆漿
6	四	雞絲麵	五穀珍寶飯	三杯雞	雙色海絲	青菜.水果	冬瓜蛤蜊湯	紅豆紫米牛奶粥
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	雞肉.杏鮑菇.薑	海帶絲.豆干絲.芹菜.紅蘿蔔	時蔬.水果	冬瓜.蛤蜊.薑絲	紅豆.紫米.鮮奶
7	五	肉羹麵	地瓜飯	蔥燒肉片	香拌素雞	青菜.水果	番茄蛋花湯	原味玉米脆片+鮮奶
		油麵.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	白米.地瓜	豬肉片.洋葱.鴻喜燒醬	素雞.木耳.紅蘿蔔.小黃瓜.芹菜	時蔬.水果	番茄.雞蛋	原味玉米脆片.鮮奶
10	一	起司三明治	咖哩炒麵			青菜.水果	魚丸湯	芝士條麵包
		起司三明治	油麵.蝦仁.肉絲.洋葱.咖哩醬			時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	芝士條麵包
11	二	皮蛋瘦肉粥	五穀珍寶飯	梅乾扣肉	玉米炒蛋	青菜.水果	酸不辣湯	麥茶+芝麻包
		白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	白米.五穀珍寶	豬肉.梅乾菜	玉米粒.雞蛋	時蔬.水果	豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞肉	麥茶.芝麻包
12	三	關東煮	有機白米飯	滷豬腱肉	客家小炒	青菜.水果	海菜吻仔魚湯	奶油餐包+鮮奶
		玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸	有機白米飯	豬腱肉.蔥.滷包	肉絲.芹菜.豆干.魷魚	時蔬.水果	海菜.吻仔魚	奶油餐包.鮮奶
13	四	油豆腐米苔目	五穀珍寶飯	紅燒魚丁	韭香甜不辣	青菜.水果	香菇雞湯	芋香西米露+糙米核桃吐司
		米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜	白米.五穀珍寶	多利魚片.蔥.薑	甜不辣.韭菜花.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	香菇.雞肉	芋頭.椰奶.西谷米.糙米核桃吐司
14	五	麻油雞麵線	地瓜飯	瓜仔肉	花枝丸	青菜.水果	白菜鮮菇湯	小紅豆麵包
		麵線.雞肉.高麗菜.麻油	白米.地瓜	豬絞肉.醬瓜	花枝丸	時蔬.水果	大白菜.金針菇.紅蘿蔔.香菇	小紅豆麵包
17	一	蛋餅	日式炒麵			青菜.水果	海芽湯	柚子茶+芋泥捲饅頭
		蛋餅	拉麵.肉絲.蔥.鮮香菇.紅蘿蔔.木耳絲.魚板.高麗菜.洋葱			時蔬.水果	海芽.大骨	柚子茶.芋泥捲饅頭
18	二	魚片粥	五穀珍寶飯	香菇雞丁	蒸蛋	青菜.水果	蘿蔔湯	燒仙草+起司吐司
		白米.鯛魚片.芹菜	白米.五穀珍寶	雞肉.香菇.大黃瓜	雞蛋	時蔬.水果	白蘿蔔.大骨	仙草原汁.八寶豆.起司吐司
19	三	擔仔麵	有機白米飯	蒜泥白肉	滷油豆腐	青菜.水果	蒜頭蛤蜊雞湯	小布麗麵包+低糖豆漿
		意麵.絞肉.雞蛋.韭菜.大骨	有機白米飯	豬肉片.小黃瓜.蒜末	油豆腐.滷包	時蔬.水果	雞肉.蛤蜊.蒜頭	小布麗麵包.低糖豆漿
20	四	水煎包	海鮮燴飯			青菜.水果	味噌海芽湯	古早味蛋糕
		水煎包	白米.蝦仁.蟹腿肉.花枝.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔			時蔬.水果	味噌.豆腐.海芽	古早味蛋糕

* 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