

成德附幼 109 年 8-9 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
31	一	肉包+鮮奶	櫻花蝦炒飯			青菜.水果	海芽排骨湯	蜂蜜蛋糕+低糖豆漿
		肉包.鮮奶	白米.櫻花蝦.雞蛋.蔥			時蔬.水果	海芽.排骨	蜂蜜蛋糕.低糖豆漿
1	二	糙米粥	五穀珍寶飯	梅乾扣肉	玉米炒蛋	青菜.水果	酸不辣湯	地瓜湯+鮮奶吐司
		糙米.排骨.芹菜	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.雞翅	地瓜.黑糖.鮮奶吐司
2	三	火鍋湯	有機白米飯	豆豉蒸魚	客家小炒	青菜.水果	竹筴雞湯	蘿蔔糕+麥茶
		玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.魚板.蝦餃	白米.有機米	鱈魚.豆豉	肉絲.芹菜.豆干.魷魚	時蔬.水果	竹筴.雞肉	蘿蔔糕.麥茶
3	四	擔仔麵	五穀珍寶飯	三杯雞	雙色海絲	青菜.水果	味噌魚片湯	愛玉湯+小可頌麵包
		意麵.絞肉.雞蛋.韭菜.大骨	白米.五穀珍寶	雞肉.米血糕.薑	海帶絲.豆干絲.芹菜.紅蘿蔔	時蔬.水果	雞魚片.味噌.豆腐	愛玉.檸檬.小可頌麵包
4	五	蛤蜊絲瓜麵線	地瓜飯	瓜仔肉	香酥花枝丸	青菜.水果	白菜鮮菇湯	蛋塔+鮮奶
		白麵線.蛤蜊.絲瓜	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	蛋塔.鮮奶
7	一	鮪魚三明治+鮮奶	炒飯條			青菜.水果	貢丸湯	山粉圓湯+奶油餐包
		鮪魚.三明治.鮮奶	飯條.肉絲.洋蔥.香菇.高麗菜			時蔬.水果	香菇貢丸.芹菜	山粉圓.冬瓜.糖.奶油餐包
8	二	生日蛋糕+低糖豆漿	五穀珍寶飯	醬爆雞丁	蒸蛋	青菜.水果	竹筴排骨湯	蔥油餅+葡萄汁
		生日蛋糕.低糖豆漿	白米.五穀珍寶	雞肉.洋蔥.小黃瓜.甜麵醬	雞蛋	時蔬.水果	竹筴.排骨	蔥油餅.葡萄汁
9	三	芋頭粥	有機白米飯	紅燒魚丁	韭香甜不辣	青菜.水果	蒜頭蛤蜊雞湯	牛奶銀絲卷+優酪乳
		白米.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	白米.有機米	鱈魚片.蔥.薑	甜不辣.韭菜花.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	雞肉.蛤蜊.蒜頭	牛奶銀絲卷.優酪乳
10	四	海鮮湯麵	五穀珍寶飯	打拋豬	地瓜薯條	青菜.水果	蘿蔔排骨酥湯	銀耳蓮子湯+紅豆吐司
		拉麵.蝦仁.透抽.蛤蜊.小白菜	白米.五穀珍寶	絞肉.蕃茄.九層塔	地瓜條	時蔬.水果	白蘿蔔.排骨酥	白木耳.蓮子.紅豆吐司
11	五	麵線羹	地瓜飯	蒜泥白肉	滷油豆腐	青菜.水果	蓮藕排骨湯	銅鑼燒+鮮奶
		紅麵線.肉羹.竹筴絲.大骨.香菜	白米.地瓜	豬肉片.小黃瓜.蒜末	油豆腐.滷包	時蔬.水果	蓮藕.排骨	銅鑼燒.鮮奶
14	一	古早味蛋糕+鮮奶	咖哩雞飯			青菜.水果	玉米蛋花湯	蜂蜜檸檬茶+起司火腿吐司
		古早味蛋糕.鮮奶	白米.雞肉.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩塊			時蔬.水果	玉米粒.雞蛋.蔥	蜂蜜檸檬茶.起司火腿吐司
15	二	鮮肉雲吞	五穀珍寶飯	鹹酥雞肉	什錦豆腐	青菜.水果	青木瓜排骨湯	綠豆湯+芋泥包
		雲吞.小白菜	白米.五穀珍寶	雞肉塊	豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.玉米.青豆	時蔬.水果	青木瓜.排骨	綠豆.芋泥包
16	三	水煮玉米+柳橙汁	有機白米飯	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	青菜.水果	鳳梨苦瓜雞湯	五穀養生饅頭+低糖豆漿
		玉米.柳橙汁	白米.有機米	豬肉.百頁豆腐.蔥.薑	大黃瓜.鵪鶉蛋.貢丸.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	雞肉.苦瓜.蔴鳳梨	五穀養生饅頭.低糖豆漿
17	四	竹筴粥	五穀珍寶飯	蒲燒鯛魚	蝦仁筍白筍	青菜.水果	四神湯	仙草湯+小布麗麵包
		白米.竹筴.香菇.肉絲	白米.五穀珍寶	鯛魚	筍白筍.蝦仁.紅蘿蔔	時蔬.水果	四神.薏仁.排骨	仙草.小布麗麵包
18	五	肉羹麵	地瓜飯	滷豬腱肉	番茄炒蛋	青菜.水果	冬瓜蛤蜊湯	虎皮香草蛋糕+鮮奶
		油麵.肉羹.竹筴絲.大骨.香菜	白米.地瓜	豬腱肉.蔥.滷包	洋蔥.雞蛋	時蔬.水果	冬瓜.蛤蜊.薑絲	虎皮香草蛋糕.鮮奶
21	一	菜包+鮮奶	海鮮炒麵			青菜.水果	味噌海芽湯	枸杞茶+芝士條麵包
		菜包.鮮奶	麵條.高麗菜.蝦仁.花枝.肉絲			時蔬.水果	味噌.豆腐.海芽	枸杞.冰糖.芝士條麵包
22	二	皮蛋瘦肉粥	五穀珍寶飯	蔥燒肉片	香拌素雞	青菜.水果	金針排骨湯	芋香西米露+葡萄吐司
		白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	白米.五穀珍寶	豬肉片.洋蔥.壽喜燒醬	素雞.木耳.紅蘿蔔.小黃瓜.芹菜	時蔬.水果	金針.排骨	芋頭.椰奶.西谷米.葡萄吐司
23	三	雞絲麵	有機白米飯	南瓜雞丁	滷蛋	青菜.水果	山藥排骨湯	牛奶饅頭+薏仁漿
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.有機米	雞肉.南瓜	雞蛋.滷包	時蔬.水果	山藥.排骨	牛奶饅頭.薏仁漿
24	四	米粉湯	五穀珍寶飯	椒鹽魚塊	五柳豆包	青菜.水果	香菇雞湯	關東煮
		粗米粉.豬肉.芹菜.大骨	白米.五穀珍寶	鱈魚片	豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔.芹菜	時蔬.水果	香菇.雞肉	玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸
25	五	清粥小菜	地瓜飯	滷雞腿	肉末玉米	青菜.水果	黃瓜排骨湯	奶黃包+低糖豆漿
		白米.雞蛋.蔥.肉鬆.花生麵筋	白米.地瓜	雞腿.滷包	雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	時蔬.水果	大黃瓜.排骨	奶黃包.低糖豆漿
26	六	亞麻子蔓越莓麵包+優酪乳	牛腩燴飯/蒲燒鯛魚飯			青菜.水果	紫菜蛋花湯	玉米脆片+鮮奶
		亞麻子蔓越莓麵包.優酪乳	白米.牛腩.紅蘿蔔.白蘿蔔/蒲燒鯛魚			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	玉米脆片.鮮奶
28	一	蛋餅+鮮奶	夏威夷炒飯			青菜.水果	魚丸湯	紅豆湯+菠蘿吐司
		蛋餅.鮮奶	白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋蔥			時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	紅豆.菠蘿吐司
29	二	魚片粥	五穀珍寶飯	麵輪燒肉	紅絲炒蛋	青菜.水果	豬血湯	焗烤夏威夷麵包+麥茶
		白米.鱈魚片.芹菜	白米.五穀珍寶	豬肉.麵輪.蔥	雞蛋.紅蘿蔔	時蔬.水果	豬血.大腸.韭菜.大骨	焗烤夏威夷麵包.麥茶
30	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	綠豆沙餅+低糖豆漿
		冬粉.豬肉片.高麗菜.蚵味棒.貢丸	白米.有機米	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	綠豆沙餅.低糖豆漿

* 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。