

成德附幼 113 年 10 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	二	雞絲麵	五穀珍寶飯	香菇滷冬瓜	蔥花蛋	青菜.水果	海芽豆腐湯	起司蛋餅
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	香菇.冬瓜	雞蛋.蔥	時蔬.水果	海芽.豆腐.大骨	起司蛋餅
2	三	鮮肉雲吞	有機白米飯	紅燒獅子頭	肉末玉米	青菜.水果	鳳梨苦瓜雞湯	奶酥吐司+低糖豆漿
		雲吞.小白菜	白米.有機米	獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	雞紋肉.玉米粒.紅蘿蔔	時蔬.水果	雞肉.苦瓜.蔞鳳梨	奶酥吐司+低糖豆漿
3	四	大滷麵	五穀珍寶飯	蝦捲	什錦豆腐	青菜.水果	蘿蔔湯	八寶粥
		白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳	白米.五穀珍寶	蝦捲	豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.玉米.青豆	時蔬.水果	白蘿蔔.大骨	圓糯米.八寶豆.桂圓肉.黑糖
4	五	叻仔魚粥	地瓜飯	花椒雞腿	毛豆干丁	青菜.水果	蛤蜊湯	蜂蜜蛋糕
		白米.叻仔魚.雞蛋.玉米粒	白米.地瓜	雞腿.花椒粒	毛豆仁.玉米筍.豆干丁.紅蘿蔔	時蔬.水果	蛤蜊.薑絲	蜂蜜蛋糕
7	一	牛奶布丁麵包	鳳梨蝦仁炒飯			青菜.水果	紫菜蛋花湯	小花生麵包+洛神花飲
		牛奶布丁麵包	白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋葱			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	小花生麵包+洛神花飲.冰糖
8	二	油豆腐細粉	五穀珍寶飯	咖哩洋芋	滷蛋	青菜.水果	青木瓜大骨湯	紅豆吐司+花生仁湯
		油豆腐.冬菜.冬粉.芹菜	白米.五穀珍寶	馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩塊	雞蛋.滷包	時蔬.水果	青木瓜.大骨	紅豆吐司+花生仁湯
9	三	焗燒起司麵包	有機白米飯	香菇肉燥	白菜冬粉	青菜.水果	四神湯	奶油餐包+鮮奶
		焗燒起司麵包	白米.有機米	絞肉.香菇.豆干	大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	四神.薺仁.大骨	奶油餐包+鮮奶
10	四	國 慶 日 放 假						
11	五	紅豆麵包	地瓜飯	紅糟肉	三杯百頁	青菜.水果	香菇雞湯	葡萄捲蛋糕
		紅豆麵包	白米.地瓜	紅糟肉	百頁豆腐.九層塔	時蔬.水果	香菇.雞肉	葡萄捲蛋糕
14	一	奶香核桃麵包	咖哩炒麵			青菜.水果	魚丸湯	小可頌麵包+綠豆湯
		奶香核桃麵包	油麵.蝦仁.肉絲.洋葱.咖哩醬			時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	小可頌麵包+綠豆湯
15	二	清粥小菜	五穀珍寶飯	番茄豆腐	素肉茭白筍	青菜.水果	玉米蛋花湯	檸檬蛋糕
		白米.肉鬆.花生麵筋.脆瓜	白米.五穀珍寶	番茄.豆腐	素肉絲.茭白筍	時蔬.水果	玉米粒.雞蛋	檸檬蛋糕
16	三	水煮玉米+麥茶	有機白米飯	蒲燒鯛魚	雞絲銀芽	青菜.水果	酸不辣湯	芋泥吐司+低糖豆漿
		玉米+麥茶	白米.有機米	鯛魚片	雞胸肉絲.豆芽菜.韭菜	時蔬.水果	豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	芋泥吐司+低糖豆漿
17	四	火鍋湯	五穀珍寶飯	滷雞腿	滑蛋蝦仁	青菜.水果	山藥湯	蘿蔔糕+仙草湯
		玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.蝦餃	白米.五穀珍寶	雞腿.滷包	蝦仁.雞蛋	時蔬.水果	山藥.大骨	蘿蔔糕+仙草湯
18	五	味噌拉麵	地瓜飯	回鍋肉	薑絲南瓜	青菜.水果	蒜頭蛤蜊雞湯	起司三明治
		拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	白米.地瓜	五花肉絲.豆干.高麗菜	南瓜.薑	時蔬.水果	雞肉.蛤蜊.蒜頭	起司三明治
21	一	鹽可頌麵包	馬鈴薯燉肉飯			青菜.水果	海芽湯	小肉鬆麵包+決明茶
		鹽可頌麵包	白米.豬肉.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋葱			時蔬.水果	海芽.大骨	小肉鬆麵包+決明茶
22	二	蛤蜊絲瓜麵線	五穀珍寶飯	滷海帶.豆干	黃瓜鵪蛋	青菜.水果	味噌豆腐湯	冰心地瓜
		蛤蜊.絲瓜.麵線	白米.五穀珍寶	海帶.豆干.滷包	大黃瓜.鵪蛋.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	味噌.豆腐.海芽	冰心地瓜
23	三	野菇雞肉粥	有機白米飯	豆瓣魚	洋蔥炒蛋	青菜.水果	冬瓜薏仁湯	四角起司奶酥+鮮奶
		白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋	白米.有機米	多利魚片.豆瓣醬.板豆腐	洋蔥.雞蛋	時蔬.水果	冬瓜.薏仁.大骨	四角起司奶酥+鮮奶
24	四	芋頭米粉湯	五穀珍寶飯	鹹酥雞	豆豉鮮蚵豆腐	青菜.水果	蓮藕湯	紅豆紫米牛奶粥
		米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	白米.五穀珍寶	雞肉塊	豆腐.鮮蚵.豆豉	時蔬.水果	蓮藕.大骨	紅豆.紫米.鮮奶
25	五	鍋燒冬粉	地瓜飯	筍絲燒肉	炒天婦羅	青菜.水果	養生雞湯	虎皮香草蛋糕
		冬粉.豬肉片.高麗菜.調味棒	白米.地瓜	豬肉.筍絲	甜不辣.竹筍.芹菜	時蔬.水果	雞肉.白蘿蔔.紅蔥.薑	虎皮香草蛋糕
28	一	菠蘿麵包	炒米粉			青菜.水果	貢丸湯	小蔥花麵包+枸杞茶
		菠蘿麵包	米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇			時蔬.水果	香菇貢丸.芹菜	小蔥花麵包+枸杞茶
29	二	麵疙瘩	五穀珍寶飯	滷油豆腐	蒸蛋	青菜.水果	黃瓜湯	葡萄吐司+芋香西米露
		麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳	白米.五穀珍寶	油豆腐.滷包	雞蛋	時蔬.水果	大黃瓜.大骨	葡萄吐司+芋香西米露
30	三	關東煮	有機白米飯	蔭豆雞丁	五柳豆包	青菜.水果	海菜叻仔魚湯	小鮭魚玉米麵包+低糖豆漿
		玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸	白米.有機米	雞肉.洋葱.豆豉	豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	海菜.叻仔魚	小鮭魚玉米麵包+低糖豆漿
31	四	雞茸玉米粥	五穀珍寶飯	樹子蒸魚	客家小炒	青菜.水果	酸菜白肉鍋	果醬吐司
		白米.雞肉.玉米粒.雞蛋.芹菜	白米.五穀珍寶	樹子.鱈魚片	肉絲.芹菜.豆干.魷魚	時蔬.水果	酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮	草莓果醬+白吐司

* 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。

* 學期隔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，請斟酌食用。