# 成德附幼 110 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 | 五 | 火鍋湯<br>玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.蝦餃 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 洋蔥豬柳<br>豬柳.洋蔥.紅蘿蔔.蔥 | 滷蛋<br>雞蛋.滷包 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 山藥湯<br>山藥.大骨 | 檸檬蛋糕<br>檸檬蛋糕 |
| 4 | 一 | 肉包<br>肉包 | 炒米粉<br>米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇 | | | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 貢丸湯<br>香菇貢丸.芹菜 | 桂圓紅棗茶+小紅豆麵包<br>桂圓乾.紅棗.小紅豆麵包 |
| 5 | 二 | 雞絲麵<br>雞絲麵.小白菜.雞蛋 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 香菇滷冬瓜<br>香菇.冬瓜 | 蔥花蛋<br>雞蛋.蔥 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 青菜豆腐湯<br>小白菜.豆腐 | 綠豆湯+葡萄吐司<br>綠豆.葡萄吐司 |
| 6 | 三 | 蔬菜湯餃<br>水餃.小白菜.雞蛋 | 有機白米飯<br>白米.有機米 | 蝦捲<br>蝦捲 | 麻婆豆腐(不辣)<br>豆腐.絞肉.豆瓣醬 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 四神湯<br>四神.薏仁.大骨 | 芝麻包+低糖豆漿<br>芝麻包.低糖豆漿 |
| 7 | 四 | 海鮮粥<br>白米.蝦仁.透抽.蛤蜊.玉米粒.芹菜 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 紅燒獅子頭<br>獅子頭.大白菜.紅蘿蔔 | 玉米洋芋<br>玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 香菇雞湯<br>香菇.雞肉 | 亞麻子蔓越莓麵包<br>亞麻子蔓越莓麵包 |
| 8 | 五 | 蔥花捲<br>蔥花捲 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 花椒雞腿<br>雞腿.花椒粒 | 芹香豆干<br>豆干.肉絲.芹菜 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 金針湯<br>金針.大骨 | 原味玉米脆片+鮮奶<br>原味玉米脆片.鮮奶 |
| 11 | 一 | 國慶日補假 | | | | | | |
| 12 | 二 | 蛋餅<br>蛋餅 | 咖哩飯<br>白米.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩塊 | | | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜.雞蛋 | 山粉圓湯+糙米核桃吐司<br>山粉圓.糙米核桃吐司 |
| 13 | 三 | 糙米粥<br>糙米.腩排.芹菜 | 有機白米飯<br>白米.有機米 | 香煎鮭魚<br>鮭魚 | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥.雞蛋 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 野菇雞湯<br>金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉 | 小花生麵包+低糖豆漿<br>小花生麵包.低糖豆漿 |
| 14 | 四 | 髮菜豆腐羹<br>豆腐.髮菜.大白菜.肉絲.鮮香菇 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 香菇肉燥<br>絞肉.香菇.豆干 | 白菜冬粉<br>大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 蓮藕湯<br>蓮藕.大骨 | 八寶粥<br>圓糯米.八寶豆.桂圓肉.黑糖 |
| 15 | 五 | 大滷麵<br>白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 麻油雞<br>雞肉.高麗菜.薑.麻油 | 紅燒豆包<br>豆包.蔥 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 蜆仔湯<br>黃金蜆仔.薑 | 紅豆餡包<br>紅豆餡包 |
| 18 | 一 | 菜包<br>菜包 | 炒粄條<br>粄條.肉絲.洋蔥.香菇.高麗菜 | | | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 魚丸湯<br>鱈魚丸.芹菜 | 柚子茶+芝士條麵包<br>柚子茶.芝士條麵包 |
| 19 | 二 | 水煮玉米+麥茶<br>玉米.麥茶 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 滷海帶.豆干<br>海帶.豆干.滷包 | 黃瓜鴿蛋<br>大黃瓜.鴿蛋.木耳.紅蘿蔔 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 味噌海芽湯<br>味噌.豆腐.海芽 | 藜麥果乾饅頭<br>藜麥果乾饅頭 |
| 20 | 三 | 芋頭米粉湯<br>米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜 | 有機白米飯<br>白米.有機米 | 蜜汁芝麻雞<br>雞肉.腰果.蜂蜜 | 豆豉鮮蚵豆腐<br>豆腐.鮮蚵.豆豉 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜.大薏仁.大骨 | 小菠蘿麵包+鮮奶<br>小菠蘿麵包.鮮奶 |
| 21 | 四 | 麵疙瘩<br>麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 蒲燒鯛魚<br>鯛魚片 | 蝦仁筊白筍<br>筊白筍.蝦仁.紅蘿蔔 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 酸菜白肉鍋<br>酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮 | 仙草湯+芋泥吐司<br>仙草.芋泥吐司 |
| 22 | 五 | 吻仔魚粥<br>白米.吻仔魚.雞蛋.玉米粒 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 筍絲燒肉<br>豬肉.竹筍 | 炒天婦羅<br>甜不辣.竹筍.芹菜 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 養生雞湯<br>雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑 | 小奶酥麵包<br>小奶酥麵包 |
| 25 | 一 | 饅頭加蛋<br>饅頭加蛋 | 海鮮燴飯<br>白米.蝦仁.蟹腿肉.花枝.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔 | | | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 海芽湯<br>海芽.大骨 | 決明茶+鮪魚三明治<br>決明茶包.鮪魚三明治 |
| 26 | 二 | 蛤蜊絲瓜麵線<br>白麵線.蛤蜊.絲瓜 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 番茄豆腐<br>番茄.豆腐 | 香芹腰花<br>素腰花.紅蘿蔔.鮮香菇.芹菜 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒.雞蛋 | 地瓜湯+紅豆吐司<br>地瓜.黑糖.紅豆吐司 |
| 27 | 三 | 鮮肉雲吞<br>雲吞.小白菜 | 有機白米飯<br>白米.有機米 | 蔭豆雞丁<br>雞肉.洋蔥.豆豉 | 滑蛋蝦仁<br>蝦仁.雞蛋 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 牛蒡湯<br>牛蒡.大骨 | 奶黃包+低糖豆漿<br>奶黃包.低糖豆漿 |
| 28 | 四 | 野菇雞肉粥<br>白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋 | 五穀珍寶飯<br>白米.五穀珍寶 | 樹子蒸魚<br>鯛魚片.樹子 | 三杯百頁<br>百頁豆腐.九層塔 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 花枝羹湯<br>花枝羹.竹筍.木耳.紅蘿蔔 | 紅豆紫米牛奶粥<br>紅豆.紫米.鮮奶 |
| 29 | 五 | 味噌拉麵<br>拉麵.味噌.豆腐.豬肉片 | 地瓜飯<br>白米.地瓜 | 紅糟肉<br>紅糟肉 | 鮮燴黃瓜<br>大黃瓜.花枝羹.木耳.紅蘿蔔 | 青菜.水果<br>時蔬.水果 | 鳳梨苦瓜雞湯<br>雞肉.苦瓜.蔭鳳梨 | 小布麗麵包<br>小布麗麵包 |

＊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。

＊每學期隔月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量。