成德附幼 112 年 3 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	三	小籠包 小籠包	櫻花蝦炒飯 白米,櫻花蝦,雞蛋,蔥			青菜.水果 時蔬,水果	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,海芽	決明茶+芝士條麵包 決明茶,芝士條麵包
2	四	玉米麵包 玉米麵包	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	回鍋肉 五花肉絲,豆干,高麗菜	薑絲南瓜 南瓜,薑	青菜.水果 時蔬,水果	無骨排骨酥湯 白蘿蔔,無骨排骨酥	小紅豆麵包+鮮奶 小紅豆麵包,鮮奶
3	五	擔仔麵 意麵,絞肉,鴿蛋,韭菜,大骨	地瓜飯 白米,地瓜	香酥魚塊 土魠魚	滷白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳	青菜.水果 時蔬,水果	野菇雞湯 金針菇,鴻喜菇,秀珍菇,雞肉	古早味蛋糕 古早味蛋糕
6	一	豬排小漢堡 豬排小漢堡	炒粄條 粄條,肉絲,洋蔥,香菇,高麗菜			青菜.水果 時蔬,水果	魚丸湯 鱈魚丸,芹菜	柚子茶+小布麗麵包 柚子茶,小布麗麵包
7	二	魚片粥 白米,鯛魚片,芹菜	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	花生仁湯+蔥油餅 花生仁,蔥油餅
8	三	關東煮 玉米,油豆腐,白蘿蔔,紅蘿蔔,貢丸	有機白米飯 白米,有機米	豆鼓蒸魚 鱈魚片,豆豉	客家小炒 肉絲,芹菜,豆干,魷魚	青菜.水果 時蔬,水果	香菇雞湯 香菇,雞肉	紅豆餡包+低糖豆漿 紅豆餡包,低糖豆漿
9	四	起司蛋餅 起司蛋餅	肉醬義大利麵 義大利麵,洋菇,洋蔥,絞肉,蘑菇醬			青菜.水果 時蔬,水果	玉米濃湯 玉米醬,玉米粒,雞蛋,奶油白醬	黃金蒜磚麵包 黃金蒜磚麵包
10	五	麵線羹 紅麵線,肉羹,竹筍絲,大骨,香菜	地瓜飯 白米,地瓜	瓜仔肉 豬絞肉,醬瓜	花枝丸 花枝丸	青菜.水果 時蔬,水果	白菜鮮菇湯 大白菜,金針菇,紅蘿蔔,香菇	牛奶卡士達麵包 牛奶卡士達麵包
13	一	菜包 菜包	起司野菇雞肉燉飯 白米,起司,雞胸肉,洋蔥,蘑菇,香菇,奶油			青菜.水果 時蔬,水果	海芽湯 海芽,大骨	山粉圓湯+小肉鬆麵包 山粉圓,冬瓜茶磚,小肉鬆麵包
14	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	肉羹湯 肉羹,竹筍,木耳,紅蘿蔔,香菜	綠豆湯+葡萄吐司 綠豆,葡萄吐司
15	三	芋頭粥 白米,芋頭,肉絲,香菇,芹菜	有機白米飯 白米,有機米	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,薑	蒸蛋 雞蛋	青菜.水果 時蔬,水果	青木瓜大骨湯 青木瓜,大骨	韓式Q麵包+鮮奶 韓式Q麵包,鮮奶
16	四	鍋燒冬粉 冬粉,豬肉片,高麗菜,鱈味棒	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	蒜頭蛤蜊雞湯 雞肉,蛤蜊,蒜頭	羅宋麵包 羅宋麵包
17	五	麻油雞麵線 麵線,雞肉,高麗菜,麻油	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	蓮藕湯 蓮藕,大骨	香草三角蛋糕 香草三角蛋糕
20	一	起司饅頭 起司饅頭	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	貢丸湯 香菇貢丸,芹菜	桂圓紅棗茶+小可頌麵包 桂圓,紅棗,小可頌麵包
21	二	雞絲麵 雞絲麵,小白菜,雞蛋	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	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	鳳梨苦瓜雞湯 雞肉,苦瓜,蔭鳳梨	維也納麵包 維也納麵包
22	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	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	青菜.水果 時蔬,水果	四神湯 四神,薏仁,大骨	奶黃包+低糖豆漿 奶黃包,低糖豆漿
23	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	蘿蔔湯 白蘿蔔,大骨	地瓜湯+糙米核桃吐司 地瓜,糙米核桃吐司
24	五	蘿蔔糕 蘿蔔糕	地瓜飯 白米,地瓜	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	芋香西米露+奶油餐包 芋頭,西米露,奶油餐包
25	六	燻雞麵包 燻雞麵包	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	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	原味玉米脆片+鮮奶 原味玉米脆片,鮮奶
27	一	饅頭加蛋 饅頭,雞蛋	咖哩炒麵 油麵,蝦仁,肉絲,洋蔥,咖哩醬			青菜.水果 時蔬,水果	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	枸杞茶+亞麻子蔓越莓麵包 枸杞,亞麻子蔓越莓麵包
28	二	皮蛋瘦肉粥 白米,肉絲,雞蛋,皮蛋	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	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	金針湯 金針,大骨	紅豆湯+小蔥花麵包 紅豆,小蔥花麵包
29	三	鮪魚三明治 鮪魚三明治	有機白米飯 白米,有機米	栗子香菇雞丁 栗子,雞肉,香菇,大黃瓜	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	海菜吻仔魚湯 海菜,吻仔魚	小奶酥麵包+鮮奶 小奶酥麵包,鮮奶
30	四	米粉湯 粗米粉,豬肉,芹菜,大骨	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	花枝蝦排 花枝蝦排	麻婆豆腐(不辣) 豆腐,絞肉,豆瓣醬	青菜.水果 時蔬,水果	洋芋雞湯 馬鈴薯,雞肉	仙草湯+葡萄吐司 仙草湯,葡萄吐司
31	五	肉羹麵 油麵,肉羹,竹筍絲,大骨,香菜	地瓜飯 白米,地瓜	滷豬腱肉 豬腱肉,蔥,滷包	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	青菜.水果 時蔬,水果	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜,蛤蜊,薑絲	歐丁軟式法國麵包 歐丁軟式法國麵包

＊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。

＊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。