

113 年 6 月份		餐 點 表									
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
6 月 3 日	週一	小金絲捲	鮮奶	糙米飯	蒜泥白肉	金針菇燴玉米筍	時令蔬菜	味噌蛋花湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
6 月 4 日	週二	皮蛋瘦肉粥		胚芽米飯	洋蔥燒雞	蛋花絲瓜	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	鮮奶
6 月 5 日	週三	水果裸蛋糕	麥茶	水餃	蒸玉米	酥炸翅小腿	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	紅豆紫米粥	
6 月 6 日	週四	客家粿仔湯麵		胚芽米飯	香菇燉肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	金菇肉片湯	時令水果	關東煮	
6 月 7 日	週五	清粥小菜		白米飯	咖哩雞	吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	杯子蛋糕	鮮奶
6 月 11 日	週二	雞絲麵		胚芽米飯	麻油薑炒雞	芹香筍白筍	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣雞湯	時令水果	小銀絲捲	紅棗茶
6 月 12 日	週三	蕃茄蔬菜刀削麵		玉米蛋炒飯	鮭魚	三杯海草	時令蔬菜	味噌海芽蘿蔔湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
6 月 13 日	週四	馬鈴薯沙拉	鮮奶	白米飯	筍干燉肉	芹香豆腐	時令蔬菜	菇菇雞湯	時令水果	香菇芋頭雞茸粥	
6 月 14 日	週五	鮮魚香菇蔬粥		胚芽米飯	清炒蝦	菜脯蛋	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	芋頭吐司	鮮奶
6 月 17 日	週一	馬拉糕	黑芝麻豆漿	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	肉絲玉米烘蛋	時令蔬菜	蕃茄金菇高麗菜湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
6 月 18 日	週二	絲瓜蛋花麵線		白飯	三杯雞	小黃瓜炒海帶根	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	叉燒包	鮮奶
6 月 19 日	週三	水煮蛋	決明子茶	豆芽炒米粉	香菇炒肉絲	滷翅小腿	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	花生豆花甜湯	
6 月 20 日	週四	小黑饅頭	鮮奶	糙米飯	煎豬排	紅燒豆腐	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	古早味芽菜米苔目湯	
6 月 21 日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉蝦	香菇滷白菜	時令蔬菜	蔬菜豆腐酸辣湯	時令水果	奶香卷麵包	鮮奶
6 月 24 日	週一	小籠湯包	鮮奶	白米飯	豆鼓炒肉絲	洋蔥紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
6 月 25 日	週二	蔬菜海鮮粥		糙米飯	蔥油雞	煎雞蛋豆腐	時令蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	時令水果	蔬菜雲吞麵	
6 月 26 日	週三	茶葉蛋	鮮奶	義大利麵	紅醬絞肉	沙拉馬鈴薯	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	薑汁地瓜綠豆甜湯	
6 月 27 日	週四	水煮玉米	鮮奶	白米飯	香酥魚片	螞蟻上樹	時令蔬菜	海結豆腐蛋花湯	時令水果	味噌肉片高麗烏龍麵	
6 月 28 日	週五	香菇肉粥		白米飯	醬燒里肌肉	醬燒馬鈴薯蘿蔔	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	楓糖銅鑼燒	黑芝麻豆漿

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷！