

# 青潭附幼 108學年度第一學期 1~5週 營養餐點表

週次	日期	星期	上午點心	午餐					下午點心
				主食	主菜	配菜一	配菜二	湯品	
第一週		一							
		二							
		三							
		四							
	8月30日	五	水果 牛奶	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	蔥燒豆腐	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶酪
第二週	9月02日	一	馬來糕 鮮豆漿	白飯	鵪鶉蛋滷肉燥	五柳豆包	有機蔬菜	山藥大骨湯	水果 高麗菜捲湯
	9月03日	二	鍋燒意麵	五穀飯	蜜汁翅小腿	玉米炒蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	水果 鮮奶饅頭
	9月04日	三	蔬菜鮪魚粥	什錦湯麵		滷豬血糕	有機蔬菜		水果 糙米漿
	9月05日	四	板條湯麵	燕麥飯	鮭魚蒸豆腐	炒百菇	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	水果 綠豆地瓜湯
	9月06日	五	水果 黑芝麻豆漿	胚芽飯	螞蟻上樹	洋蔥肉絲	有機蔬菜	三姑鮮湯	玉米脆片 牛奶
第三週	9月09日	一	奶香餐包 蕃仁糙米漿	白飯	糖醋肉片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	水果 蘿蔔糕湯
	9月10日	二	米粉湯	五穀飯	三杯雞	玉米炒絞肉	有機蔬菜	黑糖西米露	水果 關東煮
	9月11日	三	生日蛋糕 鮮豆漿	香菇肉羹飯		五香滷味	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	水果 起司火腿吐司
	9月12日	四	水果 牛奶	燕麥飯	沙茶肉片	家常豆腐	有機蔬菜	味增海帶芽湯	波蘿麵包 優酪乳
	9月13日	五	中秋節放假一天						
第四週	9月16日	一	義美花捲 鮮豆漿	白飯	梅干燒肉	黃瓜什錦	有機蔬菜	羅宋湯	水果 燒賣
	9月17日	二	擔仔麵	五穀飯	咖哩雞	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	仙草蜜	水果 鹹湯圓
	9月18日	三	雞蓉玉米粥	大滷麵		糖醋甜不辣	有機蔬菜		水果 葡萄乾吐司
	9月19日	四	雲吞湯	燕麥飯	洋蔥豬柳	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	水果 粉圓豆花
	9月20日	五	水果 牛奶	胚芽飯	土魠魚丁	木須炒蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	熱狗捲 燕麥鮮豆漿
第五週	9月23日	一	蛋汁雞絲麵	白飯	蘿蔔燒肉	芹菜三絲	有機蔬菜	香菇雞湯	水果 茶葉蛋
	9月24日	二	三明治 黑芝麻豆漿	五穀飯	塔香雞	花椰炒花枝丸	有機蔬菜	檸檬愛玉湯	水果 青菜豆腐湯
	9月25日	三	皮蛋瘦肉粥	義式蕃茄肉醬麵		洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果 鮮奶吐司
	9月26日	四	什錦細粉	燕麥飯	香滷排骨	培根燴黃瓜	有機蔬菜	竹筍貢丸湯	水果 紫米養生粥
	9月27日	五	水果 牛奶	胚芽飯	炒三鮮	乾煸四季豆	有機蔬菜	薑絲金針大骨湯	肉鬆麵包 優酪乳

※ 本餐點表參考：新北市幼兒教育資源網「幼稚園餐點設計」之內容。※ 本餐點表報請單位主管核準後實施。

※ 本學期餐點表經餐點會議討論結果，將以五週為一週期，採循環菜單制。