

青潭附幼 108學年度第一學期6~10週 營養餐點表

| 週次  | 日期     | 星期 | 上午點心  |       | 午餐      |       |         |      |         | 下午點心  |       |
|-----|--------|----|-------|-------|---------|-------|---------|------|---------|-------|-------|
|     |        |    | 早點一   | 早點二   | 主食      | 主菜    | 配菜一     | 配菜二  | 湯品      | 午點一   | 午點二   |
| 第六週 | 09月30日 | 一  | 颱風假   |       |         |       |         |      |         |       |       |
|     | 10月1日  | 二  | 絲瓜麵線  |       | 五穀飯     | 醬瓜絞肉  | 豆皮白菜燒   | 有機蔬菜 | 冬瓜文蛤湯   | 黑芝麻豆漿 | 水果    |
|     | 10月2日  | 三  | 生日蛋糕  | 鮮奶    | 什錦湯餃    |       | 黑糖小饅頭   | 有機蔬菜 |         | 全麥土司  | 水果    |
|     | 10月3日  | 四  | 玉米肉末粥 |       | 燕麥飯     | 糖醋鯛魚  | 三杯杏鮑菇   | 有機蔬菜 | 蛋花湯     | 關東煮   | 水果    |
|     | 10月4日  | 五  | 板條湯麵  |       | 胚芽飯     | 番茄燉肉  | 蔥燒豆腐    | 有機蔬菜 | 蘿蔔玉米湯   | 芋圓豆花  | 水果    |
|     | 10月5日  | 六  | 水果    | 豆漿    | 白飯      | 香滷排骨  | 木須炒蛋    | 有機蔬菜 | 茼菜小魚羹   | 奶酥麵包  | 優酪乳   |
| 第七週 | 10月7日  | 一  | 鮮奶饅頭  | 薏仁糙米漿 | 白飯      | 味噌燒肉  | 五柳豆包    | 有機蔬菜 | 竹筍排骨湯   | 鮮肉包   | 水果    |
|     | 10月8日  | 二  | 鍋燒意麵  |       | 五穀飯     | 蜜汁翅小腿 | 紅蘿蔔炒蛋   | 有機蔬菜 | 銀耳蓮子湯   | 粉圓紅豆湯 | 水果    |
|     | 10月9日  | 三  | 水果    | 鮮奶    | 白菜什錦燴飯  |       | 五香滷味    | 有機蔬菜 | 黃瓜貢丸湯   | 奶香餐包  | 燕麥鮮豆漿 |
|     | 10月10日 | 四  | 雙十節連假 |       |         |       |         |      |         |       |       |
|     | 10月11日 | 五  | 雙十節連假 |       |         |       |         |      |         |       |       |
| 第八週 | 10月14日 | 一  | 義美銀絲卷 | 鮮豆漿   | 白飯      | 水果咖哩雞 | 玉米炒蛋    | 有機蔬菜 | 三菇鮮湯    | 燒賣    | 水果    |
|     | 10月15日 | 二  | 米粉湯   |       | 五穀飯     | 蠔油蒸魚  | 洋蔥豬柳    | 有機蔬菜 | 仙草蜜     | 鹹湯圓   | 水果    |
|     | 10月16日 | 三  | 麵線羹   |       | 大滷麵     |       | 糖醋甜不辣   | 有機蔬菜 |         | 鮮奶吐司  | 水果    |
|     | 10月17日 | 四  | 蔬菜鯖魚粥 |       | 燕麥飯     | 醋溜白片  | 叻仔魚炒蛋   | 有機蔬菜 | 山藥大骨湯   | 綠豆地瓜湯 | 水果    |
|     | 10月18日 | 五  | 水果    | 鮮奶    | 胚芽飯     | 沙茶肉片  | 家常豆腐    | 有機蔬菜 | 香菇雞湯    | 波蘿麵包  | 優酪乳   |
| 第九週 | 10月21日 | 一  | 義美花捲  | 紫米糙米漿 | 白飯      | 紅燒肉   | 黃瓜什錦    | 有機蔬菜 | 馬鈴薯排骨湯  | 叉燒包   | 水果    |
|     | 10月22日 | 二  | 擔仔麵   |       | 五穀飯     | 三杯雞   | 青花菜     | 有機蔬菜 | 檸檬愛玉    | 青菜豆腐湯 | 水果    |
|     | 10月23日 | 三  | 雞蓉玉米粥 |       | 香菇肉羹飯   |       | 茶葉蛋     | 有機蔬菜 | 蔭鳳梨冬瓜雞湯 | 胡蘿蔔吐司 | 水果    |
|     | 10月24日 | 四  | 雲吞湯   |       | 燕麥飯     | 土魷魚丁  | 螞蟻上樹    | 有機蔬菜 | 羅宋湯     | 紫米養生粥 | 水果    |
|     | 10月25日 | 五  | 水果    | 鮮奶    | 胚芽飯     | 糖醋豬肉  | 炒百菇     | 有機蔬菜 | 絲瓜蝦丸湯   | 三明治   | 黑芝麻豆漿 |
| 第十週 | 10月28日 | 一  | 義美奶皇包 | 燕麥鮮豆漿 | 白飯      | 京醬燒肉  | 芹菜三絲    | 有機蔬菜 | 南瓜番茄排骨湯 | 珍珠丸子  | 水果    |
|     | 10月29日 | 二  | 蛋汁雞絲麵 |       | 五穀飯     | 蒜味雞   | 蘑菇燒豆腐   | 有機蔬菜 | 山粉圓甜湯   | 高麗菜捲湯 | 水果    |
|     | 10月30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    | 鮮奶吐司  | 水果    |
|     | 10月31日 | 四  | 什錦細粉  |       | 燕麥飯     | 清蒸鯛魚片 | 玉米筍燴雞片  | 有機蔬菜 | 番茄豆包湯   | 綠豆粉圓湯 | 水果    |
|     | 11月01日 | 五  | 水果    | 鮮奶    | 胚芽飯     | 鳳梨豬   | 小黃瓜炒花枝丸 | 有機蔬菜 | 金針大骨湯   | 克林姆麵包 | 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，將以五週為一周期，採循環菜單制。

※ 如遇戶外教育，將微調菜單，敬請見諒。