

青潭附幼 108學年度第一學期16~20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
第十六週	12月09日	一	銀絲卷	黑豆奶	白飯	檸檬雞	豆皮白菜燒	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	燒賣	水果
	12月10日	二	絲瓜麵線		五穀飯	梅汁排骨	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆西米露	蘿蔔糕湯	水果
	12月11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
	12月12日	四	玉米瘦肉粥		燕麥飯	糖醋鯛魚	五柳豆包	有機蔬菜	筍片丸子湯	紅豆湯圓	水果
	12月13日	五	水果	鮮豆漿	胚芽飯	口水雞	蔥燒豆腐	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	楓糖可頌	優酪乳
第十七週	12月16日	一	奶皇包	紫米糙米漿	白飯	魚香燒肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	關東煮	水果
	12月17日	二	鍋燒意麵		五穀飯	咖哩雞	培根炒青江菜	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	鮮肉包	水果
	12月18日	三	香菇瘦肉粥		白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	鮮奶吐司	水果
	12月19日	四	板條湯麵		燕麥飯	腐乳雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	小魚波菜湯	綠豆地瓜湯	水果
	12月20日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	鮭魚蒸豆腐	洋蔥豬柳	有機蔬菜	香菇雞湯	奶香餐包	薏仁糙米漿
第十八週	12月23日	一	花捲	鮮豆漿	白飯	瓜仔雞	黃瓜什錦	有機蔬菜	三菇鮮湯	高麗菜捲湯	水果
	12月24日	二	米粉湯		五穀飯	日式燒肉	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	鮮奶饅頭	水果
	12月25日	三	蔬菜鮪魚粥		香菇肉羹飯		芹菜三絲	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	優格	水果
	12月26日	四	麵線羹		燕麥飯	炒三鮮	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	紅豆芋圓	水果
	12月27日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	左宗棠雞	家常豆腐	有機蔬菜	山藥大骨湯	全麥葡萄餐包	優酪乳
第十九週	12月30日	一	擔仔麵		白飯	紅燒肉	青菜炒肉絲	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	叉燒包	水果
	12月31日	二	馬來糕	水果	大滷麵		紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜		波蘿奶酥吐司	鮮豆漿
	01月01日	三	元旦放假一天								
	01月02日	四	雲吞湯		燕麥飯	土魠魚丁	炒百菇	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	紫米養生粥	水果
	01月03日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	打拋諸	木須炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	三明治	燕麥糙米漿
第二十週	01月06日	一	豆沙包子	黑豆奶	白飯	糖醋肉片	玉米絞肉	有機蔬菜	筍子排骨湯	珍珠丸子	水果
	01月07日	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	獵人雞	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	檸檬愛玉	青菜豆腐湯	水果
	01月08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
	01月09日	四	什錦細粉		燕麥飯	清蒸鯛魚片	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	綠豆粉圓	水果
	01月10日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	香滷排骨	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	金針大骨湯	熱狗捲	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。