

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	2月24日	一	寒假最後一天										
	2月25日	二	銀絲卷	紫米糙米漿	五穀飯	咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	關東煮	水果		
	2月26日	三	生日蛋糕	鮮奶	什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果		
	2月27日	四	水果	鮮豆漿	燕麥飯	糖醋鯛魚	五柳豆包	有機蔬菜	筍片丸子湯	楓糖可頌	優酪乳		
	2月28日	五	228和平紀念日										
第二週	3月02日	一	奶皇包	黑豆奶	白飯	梅干扣肉	枸杞雙花	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	蘿蔔糕湯	水果		
	3月03日	二	鍋燒意麵		五穀飯	滷雞腿	番茄炒蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	鮮奶饅頭	水果		
	3月04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	全麥土司	水果		
	3月05日	四	板條湯麵		燕麥飯	蠔油蒸魚	洋蔥豬柳	有機蔬菜	香菇雞湯	綠豆地瓜湯	水果		
	3月06日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	蘿蔔燒肉	蔥燒豆腐	有機蔬菜	蛋花湯	奶香餐包	薏仁糙米漿		
第三週	3月09日	一	花捲	鮮豆漿	白飯	醬瓜絞肉	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	三菇鮮湯	高麗菜捲湯	水果		
	3月10日	二	米粉湯		五穀飯	三杯雞	黃瓜什錦	有機蔬菜	綠豆西米露	鮮肉包	水果		
	3月11日	三	蔬菜鮭魚粥		香菇肉羹飯		芹菜三絲	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	鮮奶吐司	水果		
	3月12日	四	雲吞湯		燕麥飯	炒三鮮	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	紅豆湯圓	水果		
	3月13日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜	小魚波菜湯	波蘿麵包	優酪乳		
第四週	3月16日	一	馬來糕	紫米糙米漿	白飯	紅燒肉	豆皮白菜燒	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	燒賣	水果		
	3月17日	二	擔仔麵		五穀飯	梅醬雞	玉米炒絞肉	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	叉燒包	水果		
	3月18日	三	生日蛋糕	鮮奶	大滷麵		紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜		葡萄吐司	水果		
	3月19日	四	雞蓉玉米粥		燕麥飯	土魷魚丁	炒百菇	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	紫米養生粥	水果		
	3月20日	五	水果	黑豆奶	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	木須炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	三明治	薏仁糙米漿		
第五週	3月23日	一	豆沙包子	鮮豆漿	白飯	糖醋肉片	培根燴黃瓜	有機蔬菜	筍子排骨湯	珍珠丸子	水果		
	3月24日	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	醬爆雞柳	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	檸檬愛玉	青菜豆腐湯	水果		
	3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	鮮奶吐司	水果		
	3月26日	四	什錦細粉		燕麥飯	清蒸鯛魚片	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	綠豆粉圓	水果		
	3月27日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	鵪鶉蛋滷肉燥	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。