

## 青潭附幼 109學年度第一學期01~05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	8月31日	一	銀絲卷	鮮豆漿	白飯	菇菇燒肉	枸杞雙花	有機蔬菜	虱目魚丸湯	關東煮	水果
	9月01日	二	米粉湯		五穀飯	咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	高麗菜包	水果
	9月02日	三	玉米肉末粥		什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果
	9月03日	四	絲瓜麵線		燕麥飯	糖醋鯛魚	家常豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	紅豆芋圓	水果
	9月04日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	柚香雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	番茄蛋花湯	楓糖可頌	優酪乳
第二週	9月07日	一	鮮肉包	黑豆奶	白飯	梅干扣肉	五柳豆包	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	燒賣	水果
	9月08日	二	鍋燒意麵		五穀飯	滷雞腿	三丁肉醬	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	鹹湯圓	水果
	9月09日	三	蔬菜鮭魚粥		香菇肉羹麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		全麥土司	水果
	9月10日	四	板條湯麵		燕麥飯	蠔油蒸魚	蔥燒豆腐	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	綠豆地瓜湯	水果
	9月11日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	紫菜小魚湯	奶香餐包	薏仁糙米漿
第三週	9月14日	一	花捲	鮮豆漿	白飯	醬瓜絞肉	叻仔魚炒蛋	有機蔬菜	三菇鮮湯	高麗菜捲湯	水果
	9月15日	二	香菇瘦肉粥		五穀飯	三杯雞	西芹炒貢丸	有機蔬菜	綠豆西米露	奶皇包	水果
	9月16日	三	生日蛋糕	鮮奶	白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	海帶芽豆腐味噌湯	鮮奶吐司	水果
	9月17日	四	麵線羹		燕麥飯	炒三鮮	玉米炒絞肉	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	紫米養生粥	水果
	9月18日	五	水果	紫米糙米漿	胚芽飯	茄汁雞	乾煸四季豆	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	波蘿麵包	優酪乳
第四週	9月21日	一	馬來糕	黑豆奶	白飯	紅燒肉	豆皮白菜燒	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	米苔目鹹湯	水果
	9月22日	二	擔仔麵		五穀飯	梅醬雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山粉圓甜湯	豆沙包子	水果
	9月23日	三	雞蓉玉米粥		大滷麵		炒百菇	有機蔬菜		紅蘿蔔吐司	水果
	9月24日	四	什錦細粉		胚芽飯	鵝鴨蛋滷肉燥	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	金針大骨湯	珍珠丸子	水果
	9月25日	五	雲吞湯		燕麥飯	土魷魚丁	洋蔥豬柳	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	紅豆湯圓	水果
	9月26日	六	水果	鮮奶	白飯	沙茶肉片	玉米炒花椰菜	有機蔬菜	羅宋湯	三明治	薏仁糙米漿
第五週	9月28日	一	乳酪捲	鮮豆漿	白飯	糖醋肉片	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	酸白菜雞湯	綠豆粉圓湯	水果
	9月29日	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	醬爆雞柳	芹菜三絲	有機蔬菜	檸檬愛玉	青菜豆腐湯	水果
	9月30日	三	水果	鮮奶	義式蕃茄肉醬麵		洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶吐司	優酪乳
	10月01日	中秋節連假									
	10月02日	中秋節連假									

※ 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。