

青潭附幼 109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	
					主食	主菜	配菜一	配菜二	湯品		
第六週	10月05日	一	銀絲卷	紫米糙米漿	白飯	菇菇燒肉	枸杞雙花	有機蔬菜	虱目魚丸湯	關東煮	水果
	10月06日	二	玉米肉末粥		五穀飯	咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	高麗菜包	水果
	10月07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08日	四	水果	黑豆奶	燕麥飯	糖醋鯛魚	家常豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	肉鬆麵包	薏仁糙米漿
	10月09日	五	雙十節放假一天								
第七週	10月12日	一	鮮肉包	鮮豆漿	白飯	梅干扣肉	五柳豆包	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	燒賣	水果
	10月13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
	10月14日	三	蔬菜鮪魚粥		胚芽飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	紫菜小魚湯	鮮奶吐司	水果
	10月15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
	10月16日	五	水果	鮮奶	香菇肉羹麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		熱狗卷	優酪乳
第八週	10月19日	一	花捲	黑豆奶	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
	10月20日	二	米粉湯		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
	10月21日	三	香菇瘦肉粥		白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	海帶芽豆腐味噌湯	奶酥吐司	水果
	10月22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
	10月23日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	茄汁雞	乾煸四季豆	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	克林姆麵包	薏仁糙米漿
第九週	10月26日	一	馬來糕	鮮豆漿	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
	10月27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
	10月28日	三	雞蓉玉米粥		大滷麵		炒百菇	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果
	10月29日	四	雲吞湯		燕麥飯	土魷魚丁	玉米炒絞肉	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	紅豆湯圓	水果
	10月30日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	沙茶肉片	乾煸四季豆	有機蔬菜	羅宋湯	三明治	優酪乳
第十週	11月02日	一	乳酪捲	黑豆奶	白飯	糖醋肉片	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	酸白菜雞湯	珍珠丸子	水果
	11月03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
	11月04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	葡萄吐司	水果
	11月05日	四	什錦細粉		燕麥飯	清蒸鯛魚片	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	金針大骨湯	綠豆粉圓湯	水果
	11月06日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	鵝鴨蛋滷肉燥	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	番茄豆腐湯	軟式香蒜	薏仁糙米漿

※ 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。