

青潭附幼 109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	
					主食	主菜	配菜一	配菜二	湯品		
第十六週	12月14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
	12月15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
	12月16日	三	生日蛋糕	鮮奶	什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		全麥餐包	水果
	12月17日	四	絲瓜麵線		燕麥飯	柚香雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇雞湯	紅豆芋圓	水果
	12月18日	五	水果	紅蘿蔔吐司	胚芽飯	糖醋鯛魚	家常豆腐	有機蔬菜	番茄蛋花湯	起酥蛋糕	薏仁糙米漿
第十七週	12月21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
	12月22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
	12月23日	三	蔬菜鮑魚粥		香菇肉羹麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果
	12月24日	四	板條湯麵		燕麥飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	紫菜小魚湯	綠豆地瓜湯	水果
	12月25日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	蠔油蒸魚	蔥燒豆腐	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	克林姆麵包	優酪乳
第十八週	12月28日	一	花捲	黑豆奶	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
	12月29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
	12月30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	波蘿奶酥吐司	水果
	12月31日	四	水果	鮮奶	燕麥飯	炒三鮮	玉米炒絞肉	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	肉鬆麵包	薏仁糙米漿
	01月01日	五	元旦放假一天								
第十九週	01月04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
	01月05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
	01月06日	三	雞蓉玉米粥		大滷麵		炒百菇	有機蔬菜		葡萄捲蛋糕	水果
	01月07日	四	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
	01月08日	五	水果	全麥吐司	胚芽飯	沙茶肉片	玉米炒花椰菜	有機蔬菜	羅宋湯	三明治	優酪乳
第二十週	01月11日	一	乳酪捲	黑豆奶	白飯	糖醋肉片	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	海苔湯	珍珠丸子	水果
	01月12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
	01月13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14日	四	什錦細粉		燕麥飯	鵪鶉蛋滷肉燥	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	金針大骨湯	綠豆粉圓湯	水果
	01月15日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	清蒸鯛魚片	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	番茄豆腐湯	鹽可頌	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。

※ 「本園一律使用國產豬、牛肉食材」