

青潭附幼 109學年度第一學期 05~09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			
第五週	03月22日	一	銀絲卷	黑豆奶	白飯	糖醋鯛魚	枸杞雙花	有機蔬菜	羅宋湯	綠豆地瓜湯	水果	
	03月23日	二	板條湯麵		五穀飯	柚香雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	虱目魚丸湯	鮮肉包	水果	
	03月24日	三	玉米肉末粥		什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		蜂蜜蛋糕	水果	
	03月25日	四	絲瓜麵線		燕麥飯	咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	關東煮	水果	
	03月26日	五	水果	紅蘿蔔吐司	胚芽飯	菇菇燒肉	家常豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	熱狗捲	薏仁糙米漿	
第六週	03月29日	一	高麗菜包	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	
	03月30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	
	03月31日	三	蔬菜鮭魚粥		香菇肉羹麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果	
	04月01日	四	水果	鮮奶	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	紫菜小魚湯	全麥葡萄餐包	優酪乳	
	04月02日	五	連假									
第七週	04月05日	一	連假									
	04月06日	二	花捲	黑豆奶	五穀飯	三杯雞	西芹炒貢丸	有機蔬菜	綠豆西米露	番茄鮭魚蔬菜麵	水果	
	04月07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	全麥吐司	水果	
	04月08日	四	香菇瘦肉粥		燕麥飯	炒三鮮	玉米炒絞肉	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	紅豆芋圓	水果	
	04月09日	五	水果	鮮豆漿	白飯	醬瓜絞肉	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	三菇鮮湯	肉鬆麵包	薏仁糙米漿	
第八週	04月12日	一	馬來糕	鮮奶	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	
	04月13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	奶皇包子	水果	
	04月14日	三	雞蓉玉米粥		大滷麵		炒百菇	有機蔬菜		冰心地瓜	水果	
	04月15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	紫米養生粥	水果	
	04月16日	五	水果	波蘿奶酥吐司	胚芽飯	沙茶肉片	玉米炒花椰菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	三明治	優酪乳	
第九週	04月19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	
	04月20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	
	04月21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	
	04月22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	
	04月23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	楓糖可頌	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」