

青潭附幼 110學年度第學二期18-21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		
第十八週	06月06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	時令水果
	06月07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	米苔目鹹湯	時令水果
	06月08日	三	蔬菜鮭魚粥		香菇肉羹麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		鮮奶吐司	時令水果
	06月09日	四	米粉湯		燕麥飯	馬鈴薯燉肉	蔥燒豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	綠豆粉圓湯	時令水果
	06月10日	五	水果	鮮奶	白飯	糖醋鯛魚	西芹炒貢丸	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	三明治	優酪乳
第十九週	06月13日	一	花捲	黑豆奶	白飯	醬瓜絞肉	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	三菇鮮湯	番茄鮭魚蔬菜麵	水果
	06月14日	二	絲瓜麵線		五穀飯	三杯雞	培根炒蛋	有機蔬菜	綠豆西米露	堅果饅頭	水果
	06月15日	三	生日蛋糕	鮮奶	白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	冰心地瓜	水果
	06月16日	四	香菇瘦肉粥		燕麥飯	炒三鮮	玉米炒絞肉	有機蔬菜	海帶芽豆腐味噌湯	紅豆麥角	水果
	06月17日	五	水果	紅蘿蔔吐司	胚芽飯	茄汁雞	乾煸四季豆	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	蔓越莓貝果	薏仁糙米漿
第二十週	06月20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	板條湯麵	水果
	06月21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
	06月22日	三	雞蓉玉米粥		大滷麵		炒百菇	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果
	06月23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	綠豆地瓜湯	水果
	06月24日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	沙茶肉片	玉米炒花椰菜	有機蔬菜	羅宋湯	全麥葡萄餐包	優酪乳
第二十一週	06月27日	一	銀絲卷	黑豆奶	白飯	菇菇燒肉	枸杞雙花	有機蔬菜	虱目魚丸湯	關東煮	時令水果
	06月28日	二	麵線羹		五穀飯	咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	鮮肉包	時令水果
	06月29日	三	玉米肉末粥		什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		冰心地瓜	時令水果
	06月30日	四	水果	全麥吐司	胚芽飯	蠔油蒸魚	家常豆腐	有機蔬菜	番茄蛋花湯	蘑菇PIZZA	薏仁糙米漿
	07月01日	五	7/1至8/29寒假								

※ 本餐點表設計依據為「幼兒園餐點食物內容及營養基準(109.12.28修訂)」。※ 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食材」。

※ 每日供應餐點總熱量共約700卡。

※ 餐點內容依季節或活動偶會有適時調整，僅供參考。若幼生有特殊需求，請事先主動告知班級教師。

※ 餐點內容含有花生、牛奶、蛋、堅果、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請自行留意並事先告知！