



## 113年07月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/1 一	什錦蔬菜粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、丸子湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/2 二	粉絲肉羹	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/3 三	清粥、菜脯蛋	什錦燴飯、玉米排骨湯、時令水果	粉條甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/4 四	鍋燒意麵	五穀米飯、五香燒肉、青翠時蔬、昆布湯、時令水果	台式鹹粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/5 五	小餐包、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	大滷麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/8 一	鮮蔬雞肉粥	白飯、馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	珍珠粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/9 二	地瓜粥、紅絲炒蛋	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/10 三	絲瓜豆簽	麻醬涼麵、養生菇菇湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/11 四	什錦板條	五穀米飯、蜜汁香雞、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/12 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、滷味拼盤、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/15 一	營養什錦麵	白飯、三杯雞、脆炒高麗菜、青菜豆腐湯、時令水果	鮮蔬蟹肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/16 二	滑蛋雞絲麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/17 三	清粥、滷豆腐	咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果	仙草凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/18 四	皮蛋瘦肉粥	五穀米飯、蔥爆豬柳、扁魚白菜、薑絲豬肝湯、時令水果	雞肉冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/19 五	牛奶燕麥片	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	番薯芋園湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/22 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/23 二	陽春麵	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、金針排骨湯、時令水果	糙米肉茸粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/24 三	地瓜粥、蔥花蛋	白飯、蠔油桂竹筍肉絲、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	綠豆地瓜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/25 四	滑蛋麵線	五穀米飯、香菇滷肉、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	茄汁米粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
7/26 五	黑糖饅頭、豆漿	什錦炒麵、大黃瓜湯、時令水果		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/29 一		暑假 (全園清消日)		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類
7/30 二		暑 假		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類
7/31 三		暑假 (8/1開學)		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類

- 本園一律採用國產豬肉食材。每日午餐飯後皆備有當季水果。
- 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。
- 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。
- 本菜單內含有牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若不適合、對其過敏體質食用者，請告知班導師。

