



## 113年04月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/1 一	肉燥陽春麵	白飯、蜜汁雞、青翠時蔬、薑絲蚵仔湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<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
4/2 二	鮮菇蔬菜滑粥	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	什錦麵	<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
4/3 三	清粥、豆漿、滷豆腐	春捲、柴魚大骨湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	<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
4/4 四		兒童節/清明節		<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
4/5 五		兒童節/清明節		<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/8 一	大滷麵	白飯、三杯雞、青翠時蔬、金針湯、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
4/9 二	山藥雞肉粥	白飯、香菇肉燥、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	古早味擔仔麵	<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
4/10 三	地瓜粥、玉米蛋	什錦炒麵、青菜豆腐湯、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
4/11 四	滑蛋雞絲麵	五穀米飯、照燒里肌、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<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
4/12 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	奶香西米露	<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
4/15 一	翡翠魷魚粥	白飯、輕滷翹腿、青翠時蔬、山藥大骨湯、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
4/16 二	貢丸麵線	白飯、筍干燉肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
4/17 三	絲瓜豆簽	咖哩飯、蘿蔔大骨湯、時令水果 (大班畢業旅行)	黑糖粉圓	<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
4/18 四	清粥、花瓜、滷豆枝	鮮蔬燴飯、玉米大骨湯、時令水果 (大班畢業旅行)	廣東粥	<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
4/19 五	肉羹粉絲湯	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、海帶結湯、時令水果	小米甜粥	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/22 一	高纖蔬菜小魚粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	冬瓜珍珠	<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
4/23 二	鍋燒意麵	白飯、香菇瓜仔肉、青翠時蔬、味噌湯、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
4/24 三	地瓜粥、蔥蛋	五穀米飯、薑蔥雞柳、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	菜頭粿湯	<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
4/25 四	鮮蔬雞蛋麵	五穀米飯、彩椒雞丁、青翠時蔬、大黃瓜高湯、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
4/26 五	牛奶燕麥片	白飯、滷香拼盤、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/29 一	客家板條	白飯、照燒雞、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	筍絲鹹粥	<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
4/30 二	糙米排骨粥	白飯、豬肉壽喜燒、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	番薯圓芋圓湯	<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

➤ 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。

