

四湖鄉立幼兒園 112 學年度第 二 學期 113.07 月份餐點設計表

日期	星期	早點		午餐							午點
				主食	副食 主菜	主菜	副食一	副食二	湯類	水果	
1	一	牛奶	小饅頭	白飯	雞	芝麻蜜汁雞	蝦米炒高麗菜	青菜	芹香魚丸湯	時令水果	蘿蔔糕
2	二	低糖麥茶	小波蘿餐包	白飯	豬	橙汁排骨	蔥滷海帶結 豆腐	青菜	金針肉絲湯	時令水果	低糖麥茶&麥克雞塊
3	三	牛奶	吐司	特餐	魚	鮭魚炒飯:蛋、鮭魚、洋蔥、三色豆			味噌湯	時令水果	仙草粉圓甜湯
4	四	低糖豆漿	小肉包	糙米飯	豬.豆	紅燒肉	敏豆炒豆干	青菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	地瓜綠豆湯
5	五	低糖麥茶	小餐包	白飯	豬.豆	芝麻豬排	小魚干炒豆干	青菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	白菜扁食湯
8	一	牛奶	小饅頭	特餐	雞.海鮮	白醬義大利麵:蛤蠣、紅蘿蔔片、洋蔥、小黃瓜、培根、雞肉絲、蒜片			玉米濃湯	時令水果	愛玉仙草甜湯
9	二	牛奶	玉米脆片	白飯	魚.豬	茄汁旗魚	竹筍炒肉絲	青菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	貢丸冬粉湯
10	三	牛奶	吐司	特餐	豬.蛋	滷肉飯:瘦絞肉、烏蛋、香菇、		青菜	蛤蠣冬瓜湯	時令水果	麵線糊
11	四	低糖豆漿	小餐包	白飯	雞	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	青菜	菜頭黑輪湯	時令水果	紅豆湯
12	五	低糖米漿	古早味蛋糕	糙米飯	雞	三杯雞	炒三絲(豆芽菜、紅蘿蔔絲、肉絲)	青菜	薑絲海牙湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥
15	一	牛奶	黑糖小饅頭	白飯	雞	栗子燒雞	小黃瓜炒豆干	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆薏仁湯
16	二	低糖麥茶	古早味蛋糕	糙米飯	豬	蔥爆肉絲	紅燒雙節(海帶節、豆干結)	青菜	淡榨菜粉絲湯	時令水果	蘿蔔糕
17	三	牛奶	葡萄吐司	特餐	豬	什錦炒麵:油麵、香菇、高麗菜、蔥段、肉絲、紅蘿蔔			關東煮	時令水果	南瓜肉末粥
18	四	低糖豆漿	小肉包	白飯	魚.雞	酥炸土魷魚塊	紅燒雙色(肉塊、紅蘿蔔塊、白蘿蔔塊)	青菜	香菇雞湯	時令水果	麥茶&鮮奶夾心餅
19	五	低糖米漿	吐司	特餐	豬.海鮮	香菇肉羹飯:肉絲、竹筍、木耳、紅蘿蔔、香菇、山東白菜、烏蛋、肉羹			時令水果	結業典禮暨成果發表會 	
22	一	低糖麥茶	小饅頭	白飯	豆	家常豆腐	珍菇三絲	青菜	餛飩湯	時令水果	珍珠粉條冬瓜湯
23	二	牛奶	黑糖沙其馬	糙米飯	海鮮.豬	清蒸鱈魚	蠔油杏鮑菇炒肉片	青菜	淡榨菜粉絲湯	時令水果	紅豆薏仁湯
24	三	低糖米漿	奶黃包	白飯	雞蛋	五香滷雞腿	紅蘿蔔炒蛋	青菜	菜頭貢丸湯	時令水果	白菜餛飩湯
25	四	低糖豆漿	小餐包	白飯	雞.蛋	鹹蛋蒸肉	大黃瓜炒雞肉片	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆地瓜湯
26	五	牛奶	吐司	特餐	海鮮	DHA 炒飯:鮭魚、香菇、蝦米、蛋、洋蔥			菠菜末肉羹湯	時令水果	



1. 牛奶、豆漿以低脂和低糖為主
2. 水果選軟質為主:如香蕉、木瓜、西瓜、哈密瓜、草莓等
3. 早午點心請搭配一鹹一甜(精緻糖<10%/天/熱量)
4. 除了主菜為海鮮及豆製品外，附菜蛋白質來源肉類請降低供應量一人<0.5份/餐以蔬菜及主食類為主
5. 一星期(湯類只能一次勾芡、二次奶類、二次油炸或過油、主菜需一次海鮮)
6. 早午點主食份量約<1份/餐(如肉包應為小肉包)
7. 每週至少提供一份水果(約八分碗量)
8. 依時令或特殊情況，稍微調整部分食材及餐點