

四湖鄉立幼兒園 111 學年度第二 學期 112.02 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	
6	一	牛奶	黑糖小饅頭	白飯	魚.蛋	紅燒鯛魚	菜脯炒蛋	青菜	味噌湯	時令水果	麥茶、夾心酥
7	二	牛奶	古早味蛋糕	糙米飯	豬	蔥爆肉絲	紅燒雙節	青菜	淡榨菜粉絲湯	時令水果	蘿蔔糕
8	三	牛奶	黑糖沙其馬	白飯	雞	咖哩雞丁	九層塔炒海茸	青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	綠豆湯
9	四	低糖豆漿	小餐包	白飯	魚.雞	酥炸土魷魚塊	紅燒雙色	青菜	香菇雞湯	時令水果	椰奶西米露
10	五	阿華田	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	
13	一	牛奶	玉米脆片	白飯	雞	栗子燒雞	小黃瓜炒豆干	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	薏仁湯
14	二	牛奶	小波蘿餐包	白飯	豬	香菇絞肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥
15	三	牛奶	雪餅	特餐	豬.	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	粉圓西米露	
16	四	低糖豆漿	吐司	糙米飯	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
17	五	牛奶	小餐包	白飯	豬	橙汁排骨	蔥滷海帶結油豆腐	青菜	金針肉絲湯	時令水果	低糖麥茶&麥克雞塊
18	六	低糖麥茶	小肉包	特餐	魚	鮭魚炒飯:蛋、鮭魚、洋蔥、三色豆		味噌湯	時令水果	紅豆湯	
20	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	綠豆地瓜湯
21	二	牛奶	小餐包	白飯	魚.海鮮	酥炸柳葉魚	大黃瓜繪鳥蛋	青菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	白菜扁食湯
22	三	牛奶	奶皇包	特餐	海鮮、雞	蝦仁蛋炒飯:蝦仁、肉絲、洋蔥、蛋、三色豆		高麗菜	紅棗燉雞湯	時令水果	粉圓白木耳甜湯
23	四	低糖豆漿	葡萄吐司	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	紅豆薏仁湯
24	五	牛奶	古早味蛋糕	糙米飯	雞	三杯雞	炒三絲	青菜	薑絲海牙湯	時令水果	麵線糊

經辦人:

園長:



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

★本園一律使用國產豬肉