

四湖鄉立幼兒園 112 學年度第 二 學期 113.03 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	五	阿華田	小餐包	白飯	豬	香煎里肌排	芹菜炒甜不辣	青菜	白蘿蔔玉米排骨湯	時令水果	美濃粿仔條
4	一	低糖麥茶	小肉包	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
5	二	牛奶	雪餅	糙米飯	豬.豆	蔥燒里肌 豬里肌肉片.糖. 醬油.蔥	炒三絲 紅蘿蔔.豆乾絲. 海帶絲.	青菜	青菜豆腐湯	時令水果	麵線糊
6	三	低糖米漿	小饅頭	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	地瓜薏仁湯
7	四	低糖豆漿	吐司	白飯	雞	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹 冬粉.山東白菜.絞肉	青菜	菜頭黑輪湯	時令水果	紅豆湯
8	五	牛奶	沙其馬	白飯	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	白菜扁食湯
11	一	低糖麥茶	小奶皇包	白飯	雞	香酥雞柳	開陽白菜	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	菠菜小魚粥
12	二	低糖米漿	古早味蛋糕	白飯	豬	蔥爆肉絲	紅燒雙節 海帶結.豆干	青菜	淡榨菜粉絲湯	時令水果	蘿蔔糕
13	三	牛奶	小餐包	糙米飯	豬.蛋	紅燒獅子頭	芙蓉蒸蛋	青菜	芹香魚丸湯	時令水果	綠豆湯
14	四	低糖豆漿	黑糖小饅頭	白飯	魚.雞	酥炸土魷魚塊	紅燒雙色 肉塊.紅白蘿蔔丁	青菜	香菇雞湯	時令水果	椰奶西米露
15	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	
18	一	牛奶	雪餅	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
19	二	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
20	三	低糖米漿	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
21	四	低糖豆漿	小肉包	糙米飯	魚.蛋	紅燒鯛魚片	三色豆炒蛋	青菜	蘿蔔湯	時令水果	鴨肉麵湯
22	五	低糖麥茶	古早味蛋糕	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	慶生會 (蛋糕+養樂多)		
25	一	低糖麥茶	黑糖沙其馬	白飯	魚.雞	炒旗魚片	大黃瓜燴雞片	青菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	紅豆湯
26	二	牛奶	小波蘿餐包	糙米飯	雞.豬	紅燒雞腿	肉末玉米粒	青菜	海芽蛋花湯	時令水果	冬瓜洋菜凍
27	三	低糖麥茶	蜂蜜蛋糕	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	綠豆地瓜湯
28	四	低糖豆漿	吐司	白飯	豬	芝麻豬排	小魚炒豆干	青菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	白菜餛飩湯
29	五	低糖米漿	鮮奶夾心餅	特餐	海鮮	海鮮湯麵:炸雞塊.烏龍麵.瘦絞肉.蝦仁.小白菜.蛤蠣.竹筍絲.南瓜濃湯		時令水果	薏仁銀耳湯		



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. 每天提供一份水果
8. 依時令或特殊情況, 稍微調整部分食材及餐點