

四湖鄉立幼兒園 112 學年度第 二 學期 113.05 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	三	低糖麥茶	小餐包	糙米飯	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
2	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	綠豆湯
3	五	牛奶	黑糖小饅頭	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	紅豆薏仁湯
6	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
7	二	低糖麥茶	小波蘿餐包	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
8	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
9	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
10	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	烏龍湯麵
13	一	低糖麥茶	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
14	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
15	三	牛奶	吐司	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
16	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
17	五	低糖米漿	雪餅	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	粉圓西米露
20	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
21	二	低糖麥茶	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
22	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
23	四	低糖豆漿	小肉包	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
24	五	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	慶生會 (蛋糕+養樂多)
27	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
28	二	牛奶	黑糖沙其馬	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	南瓜肉末粥
29	三	牛奶	吐司	特餐	豬	義大利肉醬麵：洋蔥、絞肉、蘑菇醬、蘑菇、三色豆			南瓜濃湯	時令水果	愛玉仙草
30	四	低糖豆漿	古早味蛋糕	糙米飯	豬.豆	糖醋肉片	芹菜炒甜不辣	青菜	白蘿蔔排骨湯	時令水果	低糖麥茶&雪餅
31	五	低糖米漿	奶黃包	白飯	雞蛋	香酥雞腿	玉米粒炒蛋	青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	餛飩湯



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