

# 114 學年度第 1 學期 新樓幼兒園 餐點表-吃食物不吃食品

9月、11月、1月/第一週

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四季什錦水果+堅果與多種類豆子					
五穀健康餐 * 五穀飯 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆) * 豬肉 * 香菇 * 洋蔥 * 青菜 * 雞蛋 * 大蕃茄	彩虹麵 * 麵條 * 豬肉絲 * 香菇 * 紅蘿蔔 * 奶油白菜 * 金針菇 * 雞蛋 * 木耳	紅燒魚特餐 * 小米飯 (小米/白米) * 魚肉 * 豆腐 * 高麗菜 * 紅蘿蔔 * 雞蛋	日式味噌拉麵 * 麵條 * 奶油白菜 * 紅蘿蔔 * 玉米 * 豬肉 * 雞蛋	香菇肉燥飯 * 糙米飯 (糙米/白米) * 香菇 * 豬絞肉 * 地瓜葉菜 * 豆腐	
蒜味蜆仔湯 (蒜頭/蜆仔) 蘋果/香蕉 葡萄乾	蘋果/香蕉 黑豆	大頭菜排骨湯 (大頭菜/排骨) 蘋果/芭樂 綠豆	蘋果/西瓜 鷹嘴豆	筍絲排骨湯 (筍絲/排骨) 蘋果/西瓜 花豆	週休二日
三寶粥 紅豆/薏仁 脫皮綠豆	鮮魚粥 白米/海菜/虱目魚/香菇/大白菜	薏仁漿 葡萄土司	蒸地瓜 枸杞紅棗養生茶 (枸杞/紅棗)	牛奶 黑糖饅頭	

父母心：情緒會影響食慾，新樓的餐食為什麼深受孩子喜愛，因為溫馨的氛圍，好朋友一起共餐。

9月、11月、1月/第二週

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四季什錦水果+堅果與多種類豆子					
翡翠炒飯 * 五穀米 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆) * 紅蘿蔔 * 雞蛋 * 洋蔥 * 肉絲 * 青江菜	海鮮烏龍麵 * 烏龍麵 * 蛤蜊 * 豬肉絲 * 魚肉 * 雞蛋 * 小白菜 * 豆腐	茄汁雞肉飯 * 胚芽米飯 (胚芽/白米) * 雞肉 * 洋蔥 * 空心菜 * 魯海帶芽	奶濃拉麵 * 豬肉薄片 * 金針菇 * 大白菜 * 豆腐 * 紅蘿蔔 * 昆布柴魚高湯 * 牛奶	滷味快餐 * 麥片飯 (麥片/白米) * 豬肉 * 油豆腐 * 紅蘿蔔 * 冬瓜 * 油菜	
小魚豆腐味噌湯 (小魚乾/豆腐/味噌) 蘋果 香蕉葡萄乾	蘋果/鳳梨 黃豆	薑片紅白蘿蔔湯 (紅白蘿蔔/薑) 蘋果/香蕉 綠豆	蘋果/芭樂 鷹嘴豆	魚肉豆腐薑湯 (虱目魚/豆腐/薑) 蘋果/西瓜 花豆	週休二日
綠豆薏仁 綠豆 薏仁	燕麥奶 燕麥/牛奶 葡萄乾	雞茸玉米濃湯 雞肉/玉米 雞蛋/米漿	清粥小菜 紅蘿蔔/雞蛋 豬絞肉/白米	自製黃豆漿 全麥土司	

# 114 學年度第 1 學期 新樓幼兒園 餐點表—吃食物不吃食品

9月、11月、1月/第三週

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四季什錦水果 + 堅果與多種類豆子					
藜麥肉絲炒飯 *糙米飯 (糙米/白米) *薑黃 *絞肉 *洋蔥 *紅蘿蔔 *雞蛋 *毛豆	和風奶醬 雞肉義大利麵 *造型義大利麵 *雞肉 *菇類 *西洋芹 *洋蔥 *鮮奶	南瓜咖哩豬肉飯 *麥片飯 (麥片/白米) *豬肉 *洋蔥 *馬鈴薯 *紅蘿蔔 *南瓜	五彩冬粉 *冬粉 *香菇 *高麗菜 *紅蘿蔔 *洋蔥 *豬肉絲	紫米飯糰 *紫米飯 (紫米/白米) *芝麻 *豬絞肉 *海苔絲 *炒蛋 *小黃瓜絲	週休二日
金針菇海菜湯 (金針菇/海菜) 蘋果/香蕉 葡萄乾	紫菜蛋花湯 (紫菜/雞蛋) 蘋果/芭樂 黑豆	豆腐味噌湯 (豆腐/味噌) 蘋果/西瓜 紅豆	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜/排骨) 蘋果/鳳梨 鷹嘴豆	鮮魚豆腐薑湯 (虱目魚/豆腐/薑絲) 蘋果/香蕉 花豆	
米苔目 米苔目/高麗菜 紅蘿蔔/豬絞肉	南瓜鹹粥 南瓜/豬絞肉/香 菇/蝦米/白米	自製黃豆漿 雜糧饅頭	紅豆湯圓 紅豆、 紅白湯圓	餛飩湯 餛飩 小白菜	

父母心：早睡早起，全家人一起享用早餐，是美好一天的開始，也是穩定情緒的重要陪伴。

9月、11月、1月/第四週

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四季什錦水果 + 堅果與多種類豆子					
日式鯖魚炊飯 *胚芽米飯 (胚芽/白米) *鯖魚 *海帶芽 *紅蘿蔔 *青江菜	擔仔麵 *麵條 *豬絞肉 *紅蘿蔔 *奶油白菜 *香菇 *滷蛋	薑絲燒肉飯 *燕麥米飯 (燕麥/白米) *豬肉 *薑 *洋蔥 *雞蛋 *高麗菜	蕃茄滑蛋豆腐麵 *麵條 *蕃茄 *豆腐 *豬肉絲 *蔥花 *雞蛋 *香菇	棒棒雞腿飯 *地瓜飯 (地瓜/白米) *小雞腿 *油菜 *滷豆干	週休二日
蒜味蜆仔湯 (蒜頭/蜆仔) 蘋果/香蕉 葡萄乾	蘋果/鳳梨 黃豆	海帶芽味噌湯 (海帶芽/味噌) 蘋果/西瓜 紅豆	蘋果/香蕉 鷹嘴豆	黃豆芽排骨湯 (黃豆芽/排骨) 蘋果/香蕉 花豆	
桂圓小米粥 桂圓 小米	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	絲瓜麵線 絲瓜/麵線 枸杞	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕/豬肉絲 高麗菜/雞蛋	爆米香 牛奶	

\*因時令季節的不同菜單會依季節做些微的調整。 ◎豆類點心—夏天(綠豆) 冬天(紅豆)

\*本園一律使用國產豬肉食材

114 年 8 月新樓幼兒園 敬啟