

日期	星期	早點	午				餐		午點	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	二	擔仔清湯麵	糙米飯	泰式打拋豬	叻仔魚煎蛋	有機蔬菜	肉絲羹湯	時令水果	愛玉粉圓	✓	✓	✓	✓
2	三	生日蛋糕、豆漿	胚芽米	蔥爆雞丁	咖哩燴洋芋	有機蔬菜	蕃茄排骨湯	時令水果	香蒜軟法、養生茶	✓	✓	✓	✓
3	四	饅頭夾蛋、米漿	紫米飯	酥香蝦捲	菜脯蛋	有機蔬菜	蘿蔔蛤蜊湯	時令水果	日式烏龍拉麵	✓	✓	✓	✓
4	五	高麗菜什錦粥	香腸蛋炒飯		香酥雞塊	有機蔬菜	薑絲鱸魚清湯	時令水果	日式蘋果麵包、枸杞桂圓茶	✓	✓	✓	✓
7	一	玉米脆片、鮮奶	薏仁飯	馬鈴薯燉肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	大頭菜排骨	時令水果	綠豆薏仁甜湯		✓	✓	✓
8	二	餛飩麵	糙米飯	南瓜照燒雞	金沙豆腐	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	黑糖粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
9	三	企鵝綠豆包、紫米燕麥	胚芽米	醬燒肉片	洋蔥燴蛋	有機蔬菜	黃耆枸杞雞湯	時令水果	珍珠丸、麥茶	✓	✓	✓	✓
10	四	薑絲叻仔魚粥	紫米飯	香酥魚	蛤蜊悶絲瓜	有機蔬菜	紅蘿蔔海帶結排骨湯	時令水果	蔥油餅、柚子茶	✓	✓	✓	✓
11	五	香鬆鮭魚拌飯、豆漿	香菇肉燥麵		滷海帶豆干丁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	胡蘿蜜吐司、養樂多	✓	✓	✓	✓
12	六	二重國小運動會-中午 12：00 至廚房領取幼兒餐盒一份(二重附幼孩子)								✓	✓	✓	✓
14	一	二重國小運動會補休(假)一日(請提早安排家中照顧幼兒事宜)								✓	✓	✓	✓
15	二	青蔥蛋花雞絲麵	糙米飯	紅糟肉片	蔥花烘蛋	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	奶油果醬吐司捲、決明子茶	✓	✓	✓	✓
16	三	廣東瘦肉粥	胚芽米	醬爆雞丁	涼拌乾絲	有機蔬菜	蕃茄蔥花蛋湯	時令水果	奶 酪	✓	✓	✓	✓
17	四	豬五花味噌烏龍麵	紫米飯	香煎魚	三色蒸蛋	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	玉米、冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
18	五	台式鹹粥	義大利麵		滷小棒腿	有機蔬菜	洋蔥南瓜濃湯	時令水果	杯子蛋糕、米漿	✓	✓	✓	✓
21	一	小紅豆包、鮮奶	薏仁飯	洋蔥沙茶肉絲	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	香菇牛蒡排骨湯	時令水果	海苔肉鬆拌飯	✓	✓	✓	✓
22	二	香菇玉米粥	糙米飯	滷瓜仔肉	紅燒豆腐	有機蔬菜	蒜頭雞湯	時令水果	三絲肉羹麵	✓	✓	✓	✓
23	三	虱目魚丸粉湯	胚芽米	煎香腸	毛豆蝦仁炒蛋	有機蔬菜	味噌海帶芽豆腐湯	時令水果	焦糖布丁	✓	✓	✓	✓
24	四	地瓜甜包、豆漿	紫米飯	紅燒魚	肉末蒸豆腐	有機蔬菜	羅宋排骨湯	時令水果	蔥燒意麵	✓	✓	✓	✓
25	五	清粥小菜	水餃		滷油豆腐鵪鶉蛋	有機蔬菜	味噌魚片湯	時令水果	小可頌、玉米鬚茶	✓	✓	✓	✓
28	一	醬燒小肉包、鮮奶	薏仁飯	蔥爆豬柳	糖醋豆包	有機蔬菜	蘿蔔玉米排骨湯	時令水果	紅豆小湯圓	✓	✓	✓	✓
29	二	彩蔬雲吞湯	糙米飯	香菇燉肉末	海苔蒸蛋	有機蔬菜	瓜瓜雞湯	時令水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
30	三	蕃茄雞蛋湯麵	胚芽米	蠔油雞肉	玉米肉末	有機蔬菜	肉絲豆腐羹	時令水果	亞麻子葡萄麵包、柳橙純果汁	✓	✓	✓	✓

註：1. 每日均備有蔬菜、水果，均衡幼兒營養之攝取。

2. 若您家寶寶有過敏現象或不吃的餐點，請事先告知老師；以避免幼兒因攝取而導致過敏現象。

3. 本餐點內容將視當月活動情形以及特殊狀況，做適當調整。



