

**私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園市實驗幼兒園**  
**107 學年度第 1 學期 9 月份餐點表**

|     |        | 一                                 | 二                                  | 三                                 | 四                                  | 五                                    |
|-----|--------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 第一週 | 早點心    | 9/3 時令水果兩種                        | 9/4 時令水果兩種                         | 9/5 時令水果兩種                        | 9/6 時令水果兩種                         | 9/7 時令水果兩種                           |
|     | 午 餐    | • 糙米飯    • 滷小雞腿<br>• 時令蔬菜 • 番茄炒蛋  | • 滷肉飯<br>• 時令蔬菜                    | • 糙米飯    • 壽喜燒豬肉<br>• 時令蔬菜 • 魚板蒸蛋 | • 糙米飯    • 蒜泥五花肉<br>• 時令蔬菜 • 海帶滷豆干 | • 糙米飯    • 香炒海帶絲<br>• 時令蔬菜 • 咖哩馬鈴薯   |
|     |        |                                   | 大黃瓜魚丸湯                             | 玉米濃湯                              | 筍片排骨湯                              | 小白菜蛋花湯                               |
| 午點心 | 什錦麵    | 黑糖西米露                             | 蘿蔔糕                                | 麵線羹                               | 吐司                                 |                                      |
| 第二週 | 早點心    | 9/10 時令水果兩種                       | 9/11 時令水果兩種                        | 9/12 時令水果兩種                       | 9/13 時令水果兩種                        | 9/14 時令水果兩種                          |
|     | 午 餐    | • 糙米飯    • 白蘿蔔燉肉<br>• 時令蔬菜 • 菜埔蛋  | • 糙米飯    • 嫩煎雞胸肉<br>• 時令蔬菜 • 茄汁燴豆腐 | • 咖哩飯<br>• 時令蔬菜                   | • 糙米飯    • 三杯雞<br>• 時令蔬菜 • 青炒三色豆   | • 糙米飯    • 紅蘿蔔燉菇<br>• 時令蔬菜 • 金沙豆腐    |
|     |        |                                   | 金針肉絲湯                              | 紫菜蛋花湯                             | 海帶味噌湯                              | 虱目魚丸湯                                |
| 午點心 | 香菇高麗菜粥 | 綠豆湯                               | 仙草                                 | 地瓜甜湯                              | 吐司                                 |                                      |
| 第三週 | 早點心    | 9/17 時令水果兩種                       | 9/18 時令水果兩種                        | 9/19 時令水果兩種                       | 9/20 時令水果兩種                        | 9/21 時令水果兩種                          |
|     | 午 餐    | • 糙米飯    • 馬鈴薯燉肉<br>• 時令蔬菜 • 綠花椰菜 | • 糙米飯    • 糖醋雞丁<br>• 時令蔬菜 • 麻婆豆腐   | • 肉絲蛋炒飯<br>• 時令蔬菜                 | • 糙米飯    • 香煎豬肉片<br>• 時令蔬菜 • 洋蔥炒蛋  | • 糙米飯    • 皮蛋炒黃金玉米<br>• 時令蔬菜 • 三菇燴豆腐 |
|     |        |                                   | 蓮藕排骨湯                              | 冬瓜排骨湯                             | 南瓜濃湯                               | 羅宋湯                                  |
| 午點心 | 湯圓     | 檸檬愛玉                              | 麥茶、茶葉蛋                             | 紅豆湯                               | 吐司                                 |                                      |
| 第四週 | 早點心    | 9/24                              | 9/25 時令水果兩種                        | 9/26 時令水果兩種                       | 9/27 時令水果兩種                        | 9/28 時令水果兩種                          |
|     | 午 餐    | 中秋節放假                             | • 糙米飯    • 土魷魚塊<br>• 時令蔬菜 • 玉米炒蛋   | • 什錦炒麵<br>• 時令蔬菜                  | • 糙米飯    • 鳳梨雞丁<br>• 時令蔬菜 • 炒木須    | • 糙米飯    • 田園蔬菜炒蛋<br>• 時令蔬菜 • 紅蘿蔔滷海帶 |
|     |        |                                   |                                    | 香菇雞湯                              | 山藥排骨湯                              | 酸辣湯                                  |
| 午點心 |        | 米苔目湯                              | 皮蛋瘦肉粥                              | 小饅頭                               | 吐司                                 |                                      |

【註】\*水果之廠商為「四季水果食品公司」；餐點由廚工烹調：麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」

\*菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核

\*食物烹調原則— 切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食（如：不加未煮熟之蔥花）/ 口味較淡（如：低糖低鹽、不加辣椒等）

營養老師：

園長：

經辦：

廚工：