

私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園縣實驗幼兒園

101 學年度下學期 8 月份暑期班餐點表

102.05.08

		一	二	三	四	五
第一週	早點				08/01 營養早餐	08/02 營養早餐
	午餐				• 南瓜米粉 • 時令蔬菜 • 芹菜炒豆皮 • 玉米排骨湯	• 米飯 • 香菇肉燥 • 時令蔬菜 • 香蒜豆乾 • 魚丸湯
	午點心				銀絲卷	吐司
第二週	早點	08/05 營養早餐	08/06 營養早餐	08/07 營養早餐	08/08 營養早餐	08/09 營養早餐
	午餐	• 米飯 • 紅燒獅子頭 • 時令蔬菜 • 蘆筍炒肉絲 • 山藥排骨湯	• 地瓜飯 • 豆酥鱈魚 • 時令蔬菜 • 滷蛋 • 羅宋湯	• 糙米白飯 • 滷豬排 • 時令蔬菜 • 甜豆炒香菇 • 冬瓜排骨湯	• 油飯 • 時令蔬菜 • 小魚炒蛋 • 金針肉絲湯	• 米飯 • 烤小雞腿 • 時令蔬菜 • 蛤蜊絲瓜 • 酸辣湯
	午點心	鍋貼	蔥油餅	養生蛋糕	饅頭夾蛋	吐司
第三週	早點	08/12 營養早餐	08/13 營養早餐	08/14 營養早餐	08/15 營養早餐	08/16 營養早餐
	午餐	• 米飯 • 蔥燒豬肉片 • 時令蔬菜 • 紅燒豆腐 • 紫菜蛋花湯	• 地瓜飯 • 蔭瓜滷雞腿 • 時令蔬菜 • 小魚炒豆乾 • 豆腐味增湯	• 糙米白飯 • 蔥燒豬肉片 • 時令蔬菜 • 奶汁焗白菜 • 鮮菇湯	• 海鮮炒麵 • 時令蔬菜 • 香煎蛋豆腐 • 大黃瓜排骨湯	• 米飯 • 白斬雞 • 時令蔬菜 • 蕃茄滑蛋 • 薑絲蛤蜊湯
	午點心	奶黃包	肉包	養生蛋糕	紅豆包	吐司
第四週	早點	08/19 營養早餐	08/20 營養早餐	08/21 營養早餐	08/22 營養早餐	08/23 營養早餐
	午餐	• 米飯 • 三杯雞 • 時令蔬菜 • 紅燒豆腐 • 薑絲蛤蜊湯	• 地瓜飯 • 香菇雞 • 時令蔬菜 • 小魚莧菜 • 南瓜濃湯	• 糙米白飯 • 清蒸鱈魚 • 時令蔬菜 • 蛤蜊絲瓜 • 肉羹湯	• 咖哩雞肉飯 • 時令蔬菜 • 甜豆炒香菇 • 玉米濃湯	• 米飯 • 糖醋小排 • 時令蔬菜 • 芹菜炒豆皮 • 油豆腐蘿蔔湯
	午點心	饅頭夾火腿	水煎包	養生蛋糕	割包	吐司
第五週	早點	08/26 營養早餐	08/27 營養早餐	08/28 營養早餐	08/29 營養早餐	08/30 營養早餐
	午餐	• 米飯 • 香菇肉燥 • 時令蔬菜 • 小黃瓜燴甜不辣 • 青菜豆腐湯	• 地瓜飯 • 檸檬雞柳條 • 時令蔬菜 • 蒸蛋 • 榨菜肉絲湯	• 糙米白飯 • 酥炸軟魚塊 • 時令蔬菜 • 肉燥青豆苗 • 蕃茄芽菜排骨湯	• 客家板條 • 時令蔬菜 • 紅燒豆腐 • 榨菜肉絲湯	• 米飯 • 芝麻里肌 • 時令蔬菜 • 翡翠豆腐羹 • 排骨酥湯
	午點心	蛋餅	蘿蔔糕	養生蛋糕	芋頭包	吐司

【註】* 水果之廠商為「星煌食品公司」；餐點之廠商為「繹臻食品公司」；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：

廠商：