

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
113 學年度第 1 學期 11 月份餐點表

		一	二	三	四	五
第一週	早點心					11/1 時令水果兩種
	午 餐					• 夏威夷炒飯 • 時令蔬菜
						玉米濃湯
	午點心					小麵包
第二週	早點心	11/4 時令水果兩種	11/5 時令水果兩種	11/6 時令水果兩種	11/7 時令水果兩種	11/8 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 豬肉炒高麗菜 • 時令蔬菜 • 炒三色豆	• 糙米飯 • 滷小雞腿 • 時令蔬菜 • 蝦仁滑蛋	• 糙米飯 • 起士煎馬鈴薯 • 時令蔬菜 • 南瓜炒蛋	• 糙米飯 • 糖醋里肌肉 • 時令蔬菜 • 鳳梨炒木須	• 什錦炒麵 • 時令蔬菜
		大黃瓜貢丸湯	味噌鮮魚湯	小白菜豆腐湯	玉米排骨湯	紫菜蛋花湯
	午點心	水煮玉米	麻油麵線	黑糖豆花	鹹粥	小麵包
第三週	早點心	11/11 時令水果兩種	11/12 時令水果兩種	11/13 時令水果兩種	11/14 時令水果兩種	11/15 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 嫩煎雞胸肉 • 時令蔬菜 • 芹菜甜不辣	• 糙米飯 • 土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 櫛瓜玉米筍	• 糙米飯 • 日式蒸蛋 • 時令蔬菜 • 蒜炒高麗菜	• 糙米飯 • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 清炒空心菜	• 手工水餃 • 時令蔬菜
		菠菜滑蛋湯	裙帶黃豆芽湯	鮮菇湯	薑絲魚片湯	酸辣湯
	午點心	黑糖饅頭	香菇雞肉粥	薑汁地瓜湯	餛飩湯	小麵包
第四週	早點心	11/18 時令水果兩種	11/19 時令水果兩種	11/20 時令水果兩種	11/21 時令水果兩種	11/22 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 樹子蒸魚 • 時令蔬菜 • 蠔油杏鮑菇	• 糙米飯 • 馬鈴薯燉肉 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	• 糙米飯 • 蔥蛋 • 時令蔬菜 • 滷白菜	• 糙米飯 • 三杯雞丁 • 時令蔬菜 • 雙色花椰菜	• 豬柳燴飯 • 時令蔬菜
		牛蒡雞湯	肉羹湯	番茄蔬菜湯	金針排骨湯	冬瓜蛤蠣湯
	午點心	水煮蛋	關東煮	百合銀耳湯	蘿蔔糕湯	小麵包
第五週	早點心	11/25 時令水果兩種	11/26 時令水果兩種	11/27 時令水果兩種	11/28 時令水果兩種	11/29 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 洋蔥炒豬肉 • 時令蔬菜 • 鮭魚煎蛋	• 糙米飯 • 滷控肉 • 時令蔬菜 • 燉紅白蘿蔔	• 糙米飯 • 韭菜炒銀芽 • 時令蔬菜 • 皮蛋豆腐	• 糙米飯 • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 水蓮炒三絲	• 什錦烏龍麵 • 時令蔬菜
		吻仔魚莧菜湯	四神湯	番茄蔬菜湯	香菇竹筍湯	白蘿蔔魚丸湯
	午點心	奶皇包	蔬菜肉絲粥	黑糖西米露	香鬆飯糰	小麵包

【註】＊水果之廠商為「四季水果食品公司」；麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」；水餃之廠商為「金寶水餃」；餐點皆由廚工烹調

＊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：