

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 8、9 月份餐點表

| | | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|-----|-----|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 第一週 | 早點心 | 8/26 時令水果兩種 | 8/27 時令水果兩種 | 8/28 時令水果兩種 | 8/29 時令水果兩種 | 8/30 時令水果兩種 |
| | 午 餐 | • 糙米飯 • 馬鈴薯燒肉 • 時令蔬菜 • 絲瓜金針菇 | • 糙米飯 • 滷白菜 • 時令蔬菜 • 瓜子蒸肉 | • 糙米飯 • 玉米炒蛋 • 時令蔬菜 • 香滷小雞腿 | • 糙米飯 • 櫛瓜炒雞肉 • 時令蔬菜 • 玉米筍炒花椰 | • 什錦炒麵 • 時令蔬菜 |
| | | 香菇雞湯 | 冬瓜蛤蠣湯 | 小魚乾空心菜湯 | 金針排骨湯 | 紫菜蛋花湯 |
| | 午點心 | 水煮玉米 | 滑蛋魚肉粥 | 黑糖豆花 | 鮮菇細麵 | 小麵包 |
| 第二週 | 早點心 | 9/2 時令水果兩種 | 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 |
| | 午 餐 | • 糙米飯 • 蔥爆雞丁 • 時令蔬菜 • 鮑瓜炒菇 | • 糙米飯 • 糖醋魚塊 • 時令蔬菜 • 雙色花椰菜 | • 糙米飯 • 蠔油杏鮑菇 • 時令蔬菜 • 滑蛋嫩豆腐 | • 糙米飯 • 蘆筍炒肉絲 • 時令蔬菜 • 芹菜甜不辣 | • 鳳梨肉絲炒飯 • 時令蔬菜 |
| | | 冬瓜魚丸湯 | 肉羹湯 | 白蘿蔔玉米湯 | 蘿蔔貢丸湯 | 玉米濃湯 |
| | 午點心 | 銀絲卷 | 關東煮 | 仙草蜜 | 陽春麵 | 小麵包 |
| 第三週 | 早點心 | 9/9 時令水果兩種 | 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 |
| | 午 餐 | • 糙米飯 • 香煎豬排 • 時令蔬菜 • 韭菜炒銀芽 | • 糙米飯 • 海帶滷肉 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒蛋 | • 糙米飯 • 魚板蒸蛋 • 時令蔬菜 • 清炒高麗菜 | • 糙米飯 • 洋蔥炒雞丁 • 時令蔬菜 • 皮蛋豆腐 | • 手工水餃 • 時令蔬菜 |
| | | 竹筍排骨湯 | 蓮藕雞湯 | 蔬菜豆腐湯 | 薑絲魚片湯 | 酸辣湯 |
| | 午點心 | 奶皇包 | 雞茸玉米粥 | 檸檬愛玉 | 雞絲麵 | 小麵包 |
| 第四週 | 早點心 | 9/16 時令水果兩種 | 9/17 | 9/18 時令水果兩種 | 9/19 時令水果兩種 | 9/20 時令水果兩種 |
| | 午 餐 | • 糙米飯 • 木耳炒肉絲 • 時令蔬菜 • 清炒茭白筍 | 中秋節放假一天 | • 糙米飯 • 滷海帶鵪鶉蛋 • 時令蔬菜 • 九層塔煎蛋 | • 糙米飯 • 樹子蒸魚 • 時令蔬菜 • 什錦燴黃瓜 | • 雞肉飯 • 時令蔬菜 |
| | | 番茄蔬菜湯 | | 豆腐味噌湯 | 薑絲冬瓜湯 | 大頭菜貢丸湯 |
| | 午點心 | 水煮蛋 | | 綠豆湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 小麵包 |
| 第五週 | 早點心 | 9/23 時令水果兩種 | 9/24 時令水果兩種 | 9/25 時令水果兩種 | 9/26 時令水果兩種 | 9/27 時令水果兩種 |
| | 午 餐 | • 糙米飯 • 蜜汁雞丁 • 時令蔬菜 • 蒜炒空心菜 | • 糙米飯 • 炸土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 蔥煎蛋 | • 糙米飯 • 鹹酥板豆腐 • 時令蔬菜 • 燴鮮菇 | • 糙米飯 • 三杯雞丁 • 時令蔬菜 • 開陽鮑瓜 | • 海鮮烏龍麵 • 時令蔬菜 |
| | | 絲瓜蛋花湯 | 吻仔魚莧菜湯 | 南瓜濃湯 | 山藥雞湯 | 黃豆芽排骨湯 |
| | 午點心 | 黑糖饅頭 | 香煎蘿蔔糕 | 薑汁地瓜湯 | 香鬆飯糰 | 小麵包 |
| 第六週 | 早點心 | 9/30 時令水果兩種 | | | | |
| | 午 餐 | • 糙米飯 • 螞蟻上樹 • 時令蔬菜 • 糖醋甜不辣 | | | | |
| | | 牛蒡雞湯 | | | | |
| | 午點心 | 水煮玉米 | | | | |

【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：