

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
115 學年度第一學期 9 月份餐點表

		一	二	三	四	五
第一週	早點心		9/1 時令水果兩種	9/2 時令水果兩種	9/3 時令水果兩種	9/4 時令水果兩種
	午 餐		• 糙米飯 • 梅干扣肉 • 時令蔬菜 • 雙色花椰菜	• 糙米飯 • 玉米炒蛋 • 時令蔬菜 • 滷海帶蘿蔔	• 糙米飯 • 香煎雞腿肉 • 時令蔬菜 • 蒜香地瓜葉	• 咖哩雞肉飯 • 時令蔬菜
			小魚乾空心菜湯	小白菜豆腐湯	牛蒡排骨湯	玉米濃湯
	午點心		蔬菜粥	餛飩湯麵	古早味雞蛋糕	小麵包
第二週	早點心	9/7 時令水果兩種	9/8 時令水果兩種	9/9 時令水果兩種	9/10 時令水果兩種	9/11 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 豆腐蒸魚片 • 時令蔬菜 • 塔香煎蛋	• 糙米飯 • 蔥爆豬五花 • 時令蔬菜 • 鮮菇炒絲瓜	• 糙米飯 • 蠔油杏鮑菇 • 時令蔬菜 • 滑蛋嫩豆腐	• 糙米飯 • 醬燒洋蔥雞肉 • 時令蔬菜 • 蝦皮炒瓠瓜	• 什錦炒麵 • 時令蔬菜
		吻仔魚莧菜湯	白蘿蔔玉米湯	鮮菇湯	蓮藕排骨湯	肉羹湯
	午點心	黑糖饅頭	黑糖西米露	關東煮	雞絲麵	小麵包
第三週	早點心	9/14 時令水果兩種	9/15 時令水果兩種	9/16 時令水果兩種	9/17 時令水果兩種	9/18 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 糖醋魚塊 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒蛋	• 糙米飯 • 醬燒里肌肉 • 時令蔬菜 • 蒜香高麗菜	• 糙米飯 • 金沙南瓜 • 時令蔬菜 • 鳳梨炒木須	• 糙米飯 • 滷小雞腿 • 時令蔬菜 • 什錦燴黃瓜	• 手工水餃 • 時令蔬菜
		香菇雞湯	白蘿蔔貢丸湯	紫菜蛋花湯	竹筍排骨湯	酸辣湯
	午點心	水煮玉米	鍋燒烏龍麵	黑糖豆花	香菇高麗菜粥	小麵包
第四週	早點心	9/21 時令水果兩種	9/22 時令水果兩種	9/23 時令水果兩種	9/24 時令水果兩種	9/25
	午 餐	• 糙米飯 • 香菇肉燥 • 時令蔬菜 • 滑蛋蝦仁	• 糙米飯 • 塔香三杯雞 • 時令蔬菜 • 韭菜炒銀芽	• 糙米飯 • 毛豆炒山藥 • 時令蔬菜 • 香滷鵪鶉蛋	• 糙米飯 • 小黃瓜雞柳 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	中秋節放假一天
		味噌鮭魚湯	羅宋湯	蘑菇濃湯	蛤蜊絲瓜湯	
	午點心	水煮蛋	古早味鹹粥	綠豆湯	蔥油餅	
第五週	早點心	9/28	9/29 時令水果兩種	9/30 時令水果兩種		
	午 餐	教師節放假一天	• 糙米飯 • 香煎鮭魚 • 時令蔬菜 • 芹菜炒甜不辣	• 糙米飯 • 炒麵腸 • 時令蔬菜 • 鮮菇燴豆腐		
			大黃瓜魚丸湯	南瓜濃湯		
	午點心		香鬆飯糰	地瓜甜湯		

【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：