

**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**  
**114 學年度第 1 學期 1 月份餐點表**

		一	二	三	四	五
第一週	早點心				1/1	1/2 時令水果兩種
	午 餐				元旦放假一天	• 肉絲蛋炒飯 • 時令蔬菜
						香菇雞湯
	午點心					小麵包
第二週	早點心	1/5 時令水果兩種	1/6 時令水果兩種	1/7 時令水果兩種	1/8 時令水果兩種	1/9 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	• 糙米飯 • 菇菇炒雞肉 • 時令蔬菜 • 銀芽炒韭菜	• 糙米飯 • 香煎板豆腐 • 時令蔬菜 • 蠔油杏鮑菇	• 糙米飯 • 馬鈴薯燉肉 • 時令蔬菜 • 蒜香地瓜葉	• 什錦燴飯 • 時令蔬菜
		大頭菜魚丸湯	蓮藕排骨湯	小白菜豆腐湯	大黃瓜排骨湯	玉米濃湯
	午點心	黑糖饅頭	雞絲麵	古早味雞蛋餅	關東煮	小麵包
第三週	早點心	1/12 時令水果兩種	1/13 時令水果兩種	1/14 時令水果兩種	1/15 時令水果兩種	1/16 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 炸土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 日式蒸蛋	• 糙米飯 • 糖醋雞丁 • 時令蔬菜 • 滷白菜	全園圍爐日	• 糙米飯 • 蒜泥白肉 • 時令蔬菜 • 香菇炒芥蘭	• 水餃 • 時令蔬菜
		芹菜魚丸湯	鮮魚湯		紫菜蛋花湯	酸辣湯
	午點心	水煮蛋	香煎蘿蔔糕	地瓜煎餅	薑汁豆花	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：