

# 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 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     | 9/5         |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 塔香煎蛋    | • 糙米飯 • 蒜香高麗菜  | • 糙米飯 • 玉米炒蛋   | • 糙米飯 • 蝦米瓠瓜   | • 咖哩飯       |
|     |     | • 時令蔬菜 • 糖醋肉    | • 時令蔬菜 • 香菇肉燥  | • 時令蔬菜 • 鮮菇炒絲瓜 | • 時令蔬菜 • 馬鈴薯燉肉 | • 時令蔬菜      |
|     | 午點心 | 空心菜小魚乾湯         | 芹菜魚丸湯          | 紫菜蛋花湯          | 番茄蔬菜湯          | 白蘿蔔排骨湯      |
| 第二週 | 早點心 | 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    | 9/12 時令水果兩種 |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 嫩蒸蛋     | • 糙米飯 • 開陽白菜   | • 糙米飯 • 皮蛋炒玉米  | • 糙米飯 • 雙色花椰菜  | • 手工水餃      |
|     |     | • 時令蔬菜 • 清蒸魚片   | • 時令蔬菜 • 香煎雞腿肉 | • 時令蔬菜 • 韭菜炒銀芽 | • 時令蔬菜 • 蒜泥白肉  | • 時令蔬菜      |
|     | 午點心 | 香菇雞湯            | 白蘿蔔玉米湯         | 鮮菇湯            | 南瓜濃湯           | 酸辣湯         |
| 第三週 | 早點心 | 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    | 9/19 時令水果兩種 |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 櫛瓜炒蛋    | • 糙米飯 • 芹菜炒甜不辣 | • 糙米飯 • 蔥蛋     | • 糙米飯 • 炒茭白筍   | • 金瓜米粉      |
|     |     | • 時令蔬菜 • 小黃瓜炒雞丁 | • 時令蔬菜 • 瓜子蒸肉  | • 時令蔬菜 • 炒木須   | • 時令蔬菜 • 醬燒里肌肉 | • 時令蔬菜      |
|     | 午點心 | 冬瓜蛤蠣湯           | 羅宋湯            | 魚片豆腐味噌湯        | 莧菜吻仔魚湯         | 肉羹湯         |
| 第四週 | 早點心 | 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 時令水果兩種    | 9/26 時令水果兩種 |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 炒麵腸     | • 糙米飯 • 炒四喜    | • 糙米飯 • 蠔油杏鮑菇  | • 糙米飯 • 滷海帶豆干  | • 肉絲蛋炒飯     |
|     |     | • 時令蔬菜 • 炸土魷魚塊  | • 時令蔬菜 • 滷小雞腿  | • 時令蔬菜 • 金沙南瓜  | • 時令蔬菜 • 鮮菇雞肉  | • 時令蔬菜      |
|     | 午點心 | 牛蒡雞湯            | 竹筍排骨湯          | 大黃瓜魚丸湯         | 小白菜豆腐湯         | 玉米濃湯        |
| 第五週 | 早點心 | 9/29 時令水果兩種     | 9/30 時令水果兩種    |                |                |             |
|     | 午 餐 | 教師節補假一天         | • 糙米飯 • 螞蟻上樹   |                |                |             |
|     |     |                 | • 時令蔬菜 • 蔥爆豬五花 |                |                |             |
|     | 午點心 |                 | 蓮藕排骨湯          |                |                |             |
|     |     |                 | 餛飩麵            |                |                |             |

【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：