

**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 11 月份餐點表**

|     |     | 一                                 | 二                               | 三                                | 四                               | 五                 |
|-----|-----|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 第一週 | 早點心 | 11/3 時令水果兩種                       | 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       |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 香菇雞蓉<br>• 時令蔬菜 • 銀芽炒韭菜    | • 糙米飯 • 糖醋雞丁<br>• 時令蔬菜 • 炒地瓜葉   | • 糙米飯 • 絲瓜燴金針菇<br>• 時令蔬菜 • 香煎板豆腐 | • 糙米飯 • 滷小雞腿<br>• 時令蔬菜 • 螞蟥上樹   | • 雞柳燴飯<br>• 時令蔬菜  |
|     |     | 瓜仔雞湯                              | 雙色蘿蔔玉米湯                         | 哈佛湯                              | 空心菜小魚乾湯                         | 紫菜蛋花湯             |
|     | 午點心 | 水煮蛋                               | 皮蛋瘦肉粥                           | 黑糖豆花                             | 鍋燒意麵                            | 小麵包               |
| 第二週 | 早點心 | 11/10 時令水果兩種                      | 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      |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 清蒸魚片豆腐<br>• 時令蔬菜 • 甜不辣小黃瓜 | • 糙米飯 • 馬鈴薯燉雞肉<br>• 時令蔬菜 • 魚板蒸蛋 | • 糙米飯 • 三杯杏鮑菇<br>• 時令蔬菜 • 滷海帶豆干  | • 糙米飯 • 四季豆炒雞蓉<br>• 時令蔬菜 • 紅燒冬瓜 | • 咖哩飯<br>• 時令蔬菜   |
|     |     | 味噌海帶芽湯                            | 番茄洋蔥湯                           | 南瓜濃湯                             | 味噌魚片湯                           | 酸辣湯               |
|     | 午點心 | 粗米粉湯                              | 叻仔魚粥                            | 古早味雞蛋餅                           | 水煮玉米                            | 小麵包               |
| 第三週 | 早點心 | 11/17 時令水果兩種                      | 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      |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 炸土魷魚塊<br>• 時令蔬菜 • 滷豆腸     | • 糙米飯 • 蔥燒雞腿肉<br>• 時令蔬菜 • 開陽白菜  | • 糙米飯 • 蒜香高麗菜<br>• 時令蔬菜 • 洋蔥炒蛋   | • 糙米飯 • 香煎鮭魚<br>• 時令蔬菜 • 蝦米瓠瓜   | • 什錦炒麵<br>• 時令蔬菜  |
|     |     | 高麗菜魚丸湯                            | 羅宋湯                             | 雙色蘿蔔玉米湯                          | 菠菜豆腐湯                           | 玉米濃湯              |
|     | 午點心 | 雞絲麵                               | 關東煮                             | 湯圓甜湯                             | 地瓜煎餅                            | 小麵包               |
| 第四週 | 早點心 | 11/24 時令水果兩種                      | 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      |
|     | 午 餐 | • 糙米飯 • 樹子蒸魚<br>• 時令蔬菜 • 玉米炒蛋     | • 糙米飯 • 洋蔥雞丁<br>• 時令蔬菜 • 奶油白菜   | • 糙米飯 • 雙色花椰菜<br>• 時令蔬菜 • 起司馬鈴薯  | • 糙米飯 • 西芹炒雞柳<br>• 時令蔬菜 • 蔥蛋    | • 雞絲蛋炒飯<br>• 時令蔬菜 |
|     |     | 芹菜魚丸湯                             | 莧菜叻仔魚湯                          | 小白菜蛋花湯                           | 鮮菇湯                             | 山藥雞湯              |
|     | 午點心 | 黑糖饅頭                              | 竹筍鹹粥                            | 蔥油餅                              | 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：