

**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 2 學期 6 月份餐點表**

		一	二	三	四	五
第一週	早點心	6/1 時令水果兩種	6/2 時令水果兩種	6/3 時令水果兩種	6/4 時令水果兩種	6/5 時令水果兩種
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>蝦仁滑蛋</li> <li>時令蔬菜</li> <li>香酥魚塊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>四季豆炒玉米筍</li> <li>時令蔬菜</li> <li>腰果雞丁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>日式蒸蛋</li> <li>時令蔬菜</li> <li>燴三菇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>蝦皮鮑瓜</li> <li>時令蔬菜</li> <li>蔥爆雞柳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咖哩飯</li> <li>時令蔬菜</li> </ul>
	午點心	紫菜蛋花湯	冬瓜排骨湯	小白菜豆腐湯	大黃瓜雞湯	白蘿蔔玉米湯
第二週	早點心	黑糖饅頭	古早味鹹粥	薑汁地瓜	鍋燒意麵	小麵包
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>洋蔥炒蛋</li> <li>時令蔬菜</li> <li>蒜泥白肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>清炒豆苗</li> <li>時令蔬菜</li> <li>滷棒棒腿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>櫛瓜煎蛋</li> <li>時令蔬菜</li> <li>白菜滷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>三杯麵腸</li> <li>時令蔬菜</li> <li>木耳炒豬柳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>什錦燴飯</li> <li>時令蔬菜</li> </ul>
	午點心	薑絲魚片湯	香芹魚丸湯	味噌海帶芽湯	鮭魚豆腐味噌湯	肉羹湯
第三週	早點心	水煮玉米	關東煮	蔬菜煎餅	雞絲麵	小麵包
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>清蒸豆腐鯛魚</li> <li>時令蔬菜</li> <li>蒜香空心菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>大黃瓜炒貢丸</li> <li>時令蔬菜</li> <li>馬鈴薯燉肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>三杯杏鮑菇</li> <li>時令蔬菜</li> <li>絲瓜燴金針</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手工水餃</li> <li>時令蔬菜</li> </ul>	端午節放假一天
	午點心	牛蒡雞湯	菠菜鮮菇湯	哈佛湯	酸辣湯	
第四週	早點心	香鬆飯糰	仙草蜜	水煮蛋	小麵包	
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>韭菜炒銀芽</li> <li>時令蔬菜</li> <li>瓜仔蒸肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>螞蟻上樹</li> <li>時令蔬菜</li> <li>照燒豬肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>紅蘿蔔小黃瓜</li> <li>時令蔬菜</li> <li>玉米炒蛋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>筴白筍炒黑輪</li> <li>時令蔬菜</li> <li>糖醋里肌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉醬義大利麵</li> <li>時令蔬菜</li> </ul>
	午點心	叻仔魚莧菜湯	羅宋湯	番茄蔬菜湯	竹筍排骨湯	玉米濃湯
第五週	早點心	檸檬愛玉	高麗菜雞蓉粥	古早味雞蛋餅	麵疙瘩	小麵包
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>時令蔬菜</li> <li>炸土魷魚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糙米飯</li> <li>金針菇炒蛋</li> <li>時令蔬菜</li> <li>滷筍乾控肉</li> </ul>			
	午點心	蓮藕排骨湯	蘑菇濃湯			
	早點心	奶皇包	蔥油餅			

【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：