

**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**  
**109 學年度第 2 學期 5 月份餐點表**

		一	二	三	四	五
第一週	早點心	5/3 時令水果兩種	5/4 時令水果兩種	5/5 時令水果兩種	5/6 時令水果兩種	5/7 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯           • 壽喜燒豬肉 • 時令蔬菜 • 香炒海帶絲	• 米飯           • 紅蘿蔔燉肉 • 時令蔬菜 • 炒木須	• 肉羹麵 • 時令蔬菜	• 米飯           • 木耳炒雞肉 • 時令蔬菜 • 三杯杏鮑菇	• 米飯           • 滷白菜 • 時令蔬菜 • 鹹蛋玉米
		鮮菇肉絲湯	大頭菜排骨湯	黃豆芽湯	牛蒡排骨湯	紫菜蛋花湯
午點心	綠豆湯	餛飩湯	玉米肉絲粥	地瓜甜湯	吐司	
第二週	早點心	5/10 時令水果兩種	5/11 時令水果兩種	5/12 時令水果兩種	5/13 時令水果兩種	5/14 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯           • 清蒸雕魚 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔滷海帶	• 米飯           • 玉米炒蛋 • 時令蔬菜 • 瓜子蒸肉	• 肉絲蛋炒飯 • 時令蔬菜	• 米飯           • 蒜泥五花肉 • 時令蔬菜 • 金針菇炒絲瓜	• 米飯           • 咖哩馬鈴薯 • 時令蔬菜 • 蔬菜煎餅
		香菇雞湯	味噌鮮魚湯	番茄蛋花湯	玉米濃湯	白蘿蔔湯
午點心	素湯麵	檸檬愛玉	南瓜雞肉粥	水煮蛋	吐司	
第三週	早點心	5/17 時令水果兩種	5/18 時令水果兩種	5/19 時令水果兩種	5/20 時令水果兩種	5/21 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯           • 洋蔥豬柳 • 時令蔬菜 • 香菇蒸蛋	• 米飯           • 蒜泥白肉 • 時令蔬菜 • 芹菜甜不辣	• 咖哩飯 • 時令蔬菜	• 米飯           • 炒木須 • 時令蔬菜 • 三杯雞丁	• 米飯           • 紅棗蒸南瓜 • 時令蔬菜 • 地瓜煎餅
		虱目魚丸湯	莧菜小魚乾湯	酸辣湯	金針肉絲湯	羅宋湯
午點心	什錦版條	仙草蜜	雞蓉粥	黑糖饅頭	吐司	
第四週	早點心	5/24 時令水果兩種	5/25 時令水果兩種	5/26 時令水果兩種	5/27 時令水果兩種	5/28 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯           • 香煎里肌肉 • 時令蔬菜 • 炒綠花椰菜	• 米飯           • 糖醋雞丁 • 時令蔬菜 • 九層塔煎蛋	• 滷肉飯 • 時令蔬菜	• 米飯           • 土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒蛋	• 米飯           • 蔥蛋 • 時令蔬菜 • 紅燒冬瓜
		筍片肉絲湯	薑絲冬瓜湯	海帶味噌湯	大黃瓜排骨湯	小白菜豆腐湯
午點心	紅豆湯	皮蛋瘦肉粥	關東煮	絲瓜麵線	吐司	
第五週	早點心	5/31 時令水果兩種				
	午 餐	• 米飯           • 蔥油雞 • 時令蔬菜 • 薑絲炒絲瓜				
		芹菜貢丸湯				
午點心	黑糖西米露					

【註】\* 水果之廠商為「四季水果食品公司」；餐點由廚工烹調：麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」

\* 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：