

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 2、3 月份餐點表

		一	二	三	四	五
第一週	早點心	2/22 時令水果兩種	2/23 時令水果兩種	2/24 時令水果兩種	2/25 時令水果兩種	2/26 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯 • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 香炒海帶絲	• 米飯 • 紅蘿蔔燉肉 • 時令蔬菜 • 炒木須	• 什錦燴飯 • 時令蔬菜	• 米飯 • 金針菇炒絲瓜 • 時令蔬菜 • 炸土魷魚	• 米飯 • 香菇蒸蛋 • 時令蔬菜 • 地瓜煎餅
	午點心	虱目魚丸湯 香鬆飯糰	大頭菜排骨湯 水煮蛋	蓮藕排骨湯 皮蛋瘦肉粥	酸辣湯 蘿蔔糕	玉米紅蘿蔔湯 吐司
第二週	早點心	3/1	3/2 時令水果兩種	3/3 時令水果兩種	3/4 時令水果兩種	3/5 時令水果兩種
	午 餐	和平紀念日放假一天	• 米飯 • 三杯雞 • 時令蔬菜 • 番茄炒蛋	• 什錦麵 • 時令蔬菜	• 米飯 • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 醬燒豆腐	• 米飯 • 蔥蛋 • 時令蔬菜 • 咖哩馬鈴薯
	午點心		鮮菇湯 米苔目湯	青菜蛋花湯 綠豆湯	羅宋湯 麻油麵線	玉米濃湯 吐司
第三週	早點心	3/8 時令水果兩種	3/9 時令水果兩種	3/10 時令水果兩種	3/11 時令水果兩種	3/12 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯 • 炸豬排 • 時令蔬菜 • 鮮菇烘蛋	• 米飯 • 滷小雞腿 • 時令蔬菜 • 什錦燴黃瓜	• 肉絲蛋炒飯 • 時令蔬菜	• 米飯 • 洋蔥雞丁 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	• 米飯 • 滷大白菜 • 時令蔬菜 • 鹹蛋豆腐
	午點心	紫菜蛋花湯 什錦麵	冬瓜魚丸湯 雞蓉粥	大黃瓜排骨湯 肉羹麵線	筍片肉絲湯 關東煮	金針花湯 吐司
第四週	早點心	3/15 時令水果兩種	3/16 時令水果兩種	3/17 時令水果兩種	3/18 時令水果兩種	3/19 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯 • 洋蔥雞柳 • 時令蔬菜 • 醬燒冬瓜	• 米飯 • 什錦燴黃瓜 • 時令蔬菜 • 紅燒獅子頭	• 滷肉飯 • 時令蔬菜	• 米飯 • 綠花椰菜 • 時令蔬菜 • 毛豆炒絞肉	• 米飯 • 蕃薯煎餅 • 時令蔬菜 • 玉米滑蛋
	午點心	味噌湯 紅豆湯	莧菜吻仔魚湯 餛飩湯	白蘿蔔貢丸湯 油豆腐細粉	冬瓜排骨湯 奶皇包	海帶蛋花湯 吐司
第五週	早點心	3/22 時令水果兩種	3/23 時令水果兩種	3/24 時令水果兩種	3/25 時令水果兩種	3/26 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯 • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 薑燒冬瓜	• 米飯 • 炒瓠瓜 • 時令蔬菜 • 糖醋雞丁	• 雞肉飯 • 時令蔬菜	• 米飯 • 三杯杏包菇 • 時令蔬菜 • 土魷魚塊	• 米飯 • 田園蔬菜炒蛋 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔滷海帶
	午點心	南瓜濃湯 麵疙瘩	青菜蛋花湯 板條湯	山藥排骨湯 蔬菜煎餅	肉羹湯 地瓜甜湯	青菜豆腐湯 吐司
第六週	早點心	3/29 時令水果兩種	3/30 時令水果兩種	3/31 時令水果兩種		
	午 餐	• 米飯 • 壽喜燒豬肉 • 時令蔬菜 • 開陽白菜	• 米飯 • 蒜泥白肉 • 時令蔬菜 • 三杯豆腐	• 咖哩飯 • 時令蔬菜		
	午點心	牛蒡肉絲湯 麵線羹	玉米濃湯 黑糖饅頭	薑絲冬瓜湯 小湯圓		

【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— 一切細小塊 / 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: