

光明幼兒園

115年03份幼兒餐點

日期	星期	早上點心	中餐	下午點心	全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
1	日							
2	一	水果	什錦炒飯、排骨玉米湯	蔬菜瘦肉粥	符合	符合	符合	符合
3	二	水果	五穀飯、芋頭燜肉、洋蔥炒蛋、青菜、豆腐味噌湯	紅豆小湯圓	符合	符合	符合	符合
4	三	水果	五穀飯、鹽酥雞柳、木耳炒三絲、青菜、蔬菜湯	肉羹麵	符合	符合	符合	符合
5	四	水果	五穀飯、紅燒魚、燴玉米、青菜、山藥排骨湯	麵線糊	符合	符合	符合	符合
6	五	水果	毛豆菇菇肉醬麵、鳳梨苦瓜雞湯	肉燥冬粉湯	符合	符合	符合	符合
7	六							
8	日							
9	一	水果	炒米粉、蘿蔔貢丸湯	生日蛋糕	符合	符合	符合	符合
10	二	水果	五穀飯、鹽酥雞丁、燴鮮菇、青菜、蘿蔔湯	餛飩湯	符合	符合	符合	符合
11	三	水果	五穀飯、三杯雞、滷百頁、青菜、紫菜湯	綠豆QQ	符合	符合	符合	符合
12	四	水果	五穀飯、京醬肉絲、蕃茄炒蛋、青菜、三絲湯	蘿蔔糕	符合	符合	符合	符合
13	五	水果	咖哩雞肉飯、黃瓜虱目魚丸湯	葡萄餐包、養生茶	符合	符合	符合	符合
14	六							
15	日							
16	一	水果	臘味炒飯、大白菜香菇貢丸湯	玉米瘦肉粥	符合	符合	符合	符合
17	二	水果	五穀飯、照燒雞柳、炒三絲、青菜、三菇湯	芋頭饅頭、豆漿	符合	符合	符合	符合
18	三	水果	五穀飯、蘿蔔燉肉、蔥花蛋、青菜、黃瓜湯	粗米粉湯	符合	符合	符合	符合
19	四	水果	五穀飯、青椒肉絲、滷豆干、青菜、黃豆芽湯	鍋燒烏龍麵	符合	符合	符合	符合
20	五	水果	什錦炒麵、紅棗香菇雞湯	八寶甜粥	符合	符合	符合	符合
21	六							
22	日							
23	一	水果	什錦赤肉羹燴飯、薏仁骨仔肉湯	香菇肉末粥	符合	符合	符合	符合
24	二	水果	五穀飯、香菇蒸肉、銀魚豆干、青菜、洋蔥蛋花湯	鴨肉冬粉湯	符合	符合	符合	符合
25	三	水果	五穀飯、桶子雞、螞蟻上樹、青菜、冬瓜湯	紅豆紫米粥	符合	符合	符合	符合
26	四	水果	五穀飯、(魯肉、滷蛋、白菜滷)、青菜湯	雞絲麵	符合	符合	符合	符合
27	五	水果	豬肉水餃、酸辣湯	紅豆餐包、麥茶	符合	符合	符合	符合
28	六							
29	日							
30	一	水果	茄汁義大利麵、玉米磨菇濃湯	絲瓜瘦肉粥	符合	符合	符合	符合
31	二	水果	五穀飯、紅麴里肌排肉、麻婆豆腐、青菜、玉米湯	養生饅頭、枸杞茶	符合	符合	符合	符合

備註：

- 於每日早晨食用水果，可更容易吸收維生素，並不會因此減少每日營養攝取量，請家長放心。提醒家長本園所提供的是早上點心並非早餐，所以請每日為孩子準備早餐，不要漏吃一餐喔！
- 每月第二週星期一的點心時間訂為生日同樂會，學校統一以生日蛋糕為當月壽星慶生，家長不需再特地準備蛋糕到校為孩子慶生，如此也可以避免中斷課程進行。
- 本園所因應菜價及實際情況所需，有調整菜單的權利。
- 本園皆使用全蛋、國產豬，不使用進口蛋、牛肉。
- 每日餐點均涵蓋四大類營養。