

屏榮幼兒園 114 學年度第 2 學期餐點食物內容及營養基準及食譜

幼兒園餐點食物內容及營養建議量

(一) 營養建議量

| | | |
|----------------------------------|-------|-------|
| | 2-3 歲 | 4-6 歲 |
| 熱量(大卡) | 550 | 700 |
| 熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值乘上 4/9 | | |
| 蛋白質(公克) | 21 | 26 |
| 蛋白質的基準：以幼兒期營養之飲食建議量推算，約占總熱量之 16% | | |
| 脂肪(公克) | 18 | 23 |
| 脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$ | | |
| 醣類(公克) | 77 | 96 |
| 醣類的基準：占熱量平均值 55-60% | | |
| 鈣(毫克) | 220 | 270 |
| 鈣的基準：以男女 DRIs 建議量之 4/9 | | |
| 鈉(毫克) | 550 | 700 |
| 鈉的基準：以一卡熱量一毫克計算 | | |

註 1: 幼兒園餐點之營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。

註 2: 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

(二) 食物份量及內容

| 食物類別 | 2-3 歲 | 4-6 歲 | 食物內容說明 |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| 全穀雜糧類 | 3.5 份 *2.5 份 **1 份 | 5 份 *3 份 **2 份 | 未精製 1/3 以上 (包括糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等) |
| 豆魚蛋肉類 | 1.5 份 *1 份 **0.5 份 | 1.5 份 *1 份 **0.5 份 | 豆製品包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品如豆干、干絲、非油炸豆皮、豆腐等， 每週供應 1 份以上 |
| | | | 魚類(包括各式海鮮)，每週供應至少 1/2 份 |
| | | | 豆魚蛋肉類半成品如各式丸類、蝦捲、香腸火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、炸豆皮、仿肉製品等， 每週供應不超過 2 份 |
| 乳品類 | 0.5 份 **0.5 份 | 0.5 份 **0.5 份 | 供應鮮奶、原味優酪乳、保久乳、奶粉沖泡， 可兩天供應 1 份。 不含調味乳、調味優酪乳與稀釋乳酸飲料 |

| | | | |
|----------|-----------------------|-------------------------|----------------------|
| 蔬菜類 | 1份 *0.5份 **0.5份 | 1.5份 *1.5份 **0.5份 | 深色蔬菜必須超過1/3 |
| 水果類 | 1份 **1份 | 1份 **1份 | 以供應新鮮水果原則，減少供應100%果汁 |
| 油脂與堅果種子類 | 1.5份 *1份 **0.5份 | 2份 *1.5份 **0.5份 | |

註1：依據為國人膳食營養素參考攝取量第八版（109年）及幼兒期營養之幼兒一日飲食建議量。

註2：提供符合幼兒園餐點營養基準的食物份量 * = 午餐(份) / ** = 早點及午點(份)

餐點表 1

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|--|-----|--------------------------------|
| 2/02 4/20 6/29 | 一 | 早 餐 | 鍋貼/豆漿 |
| | | 中 餐 | 什錦肉絲海鮮湯麵/時令水果 |
| | | 點 心 | 綠豆薏仁湯 |
| 食 材 | 麵粉. 豬肉. 蔥. 黃豆 白菜. 旗魚. 透抽. 豬肉絲. 紅蘿蔔. 洋蔥. 韭菜. 麵條. 時令水果 綠豆. 薏仁. 糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/03 4/21 6/30 | 二 | 早 餐 | 波羅麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 紫米飯/清蒸魚片/醬燒豆腐/季節時蔬/海帶芽雞蛋湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 地瓜湯 |
| 食 材 | 麵粉. 雞蛋. 奶油. 麥茶 紫米. 旗魚片. 豆腐. 海帶芽. 雞蛋. 季節時蔬. 時令水果 地瓜. 糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/04 4/22 7/01 | 三 | 早 餐 | 鮮奶吐司/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/彩椒豬片/蔥燒豆包/季節時蔬/鮮菇湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 冬瓜愛玉 |
| 食 材 | 鮮奶. 麵粉. 奶油. 雞蛋. 黃豆 豬肉. 高麗菜. 玉米. 韭菜. 水餃皮. 香菇. 袖珍菇. 時令水果 冬瓜. 愛玉 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|--|-----|--------------------------------|
| 2/05 4/23 7/02 | 四 | 早 餐 | 椰子麵包/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 糙米飯/杏菇燉雞肉/洋蔥炒蛋/季節時蔬/蘿蔔玉米湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 糯米甜粥 |
| 食 材 | 椰子粉, 麵粉, 奶油, 雞蛋, 鮮奶 白米, 杏鮑菇, 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 白蘿蔔, 玉米, 季節時蔬, 時令水果 糯米, 糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/06 4/24 7/03 | 五 | 早 餐 | 蔥油餅/決明子茶 |
| | | 中 餐 | 高麗菜玉米肉絲炒飯/冬瓜文蛤湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 小煎餅 |
| 食 材 | 麵粉, 蔥, 決明子茶 白米, 高麗菜, 玉米, 豬肉, 冬瓜, 文蛤, 時令水果 | | |

餐點表 2

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|---|-----|-------------------------------|
| 2/09 4/27 7/06 | 一 | 早 餐 | 黑糖饅頭/豆漿 |
| | | 中 餐 | 什錦炒河粉/魯蛋/鮮菇肉絲湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 銀耳綠豆湯 |
| 食 材 | 麵粉, 黑糖, 黃豆 高麗菜, 洋蔥, 透抽, 豬肉, 河粉, 香菇, 秀珍菇, 時令水果 銀耳, 綠豆, 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/10 4/28 7/07 | 二 | 早 餐 | 奶酥吐司/豆漿 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/京都燉肉/番茄炒蛋/季節時蔬/蘿蔔排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 紫米粥 |
| 食 材 | 奶酥, 麵粉, 鮮奶油, 決明子茶 五穀米, 五花肉, 番茄, 雞蛋, 蘿蔔, 排骨, 季節時蔬, 時令水果 紫米, 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|--|-----|-------------------------------------|
| 2/11 4/29 7/08 | 三 | 早 餐 | 蛋糕捲/豆漿 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/醬燒旗魚/洋蔥炒蛋/季節時蔬/鮮菇排骨湯 |
| | | 點 心 | 紅豆湯 |
| 食 材 | 奶酥. 雞蛋. 麵粉. 鮮奶. 黃豆 五穀米. 旗魚. 洋蔥. 豬肉. 豆薯. 雞蛋. 鴻喜菇. 排骨. 時令水果. 季節時蔬 紅豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/12 4/30 7/09 | 四 | 早 餐 | 紅豆麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/彩椒豬肉片/蘿蔔絲炒杏菇/季節時蔬/雞蛋海 芽湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 手工豆花 |
| 食 材 | 紅豆. 麵粉. 奶油. 麥茶 白米. 彩椒. 五花肉. 紅蘿蔔. 杏鮑菇. 雞蛋. 海帶芽. 季節時蔬. 時令水果 黃豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/13 7/10 | 五 | 早 餐 | 喜瑞爾/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 白飯/什錦肉羹湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 紫蘇蘇打餅 |
| 食 材 | 喜瑞爾. 鮮奶 白米. 高麗菜. 肉羹. 柴魚. 紅蘿蔔. 洋蔥. 筍絲. 時令水果 | | |

餐點表 3

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|---|-----|-----------|
| 2/23 5/04 7/13 | 一 | 早 餐 | 蛋餅/豆漿 |
| | | 中 餐 | 鍋燒意麵/時令水果 |
| | | 點 心 | 南瓜湯 |
| 食 材 | 麵粉. 雞蛋. 黃豆 鍋燒麵. 豬肉絲. 高麗菜. 魚板. 透抽. 雞蛋. . 時令水果 南瓜. 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|---|-----|----------------------------------|
| 2/24 5/05 7/14 | 二 | 早 餐 | 鮮奶小餐包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 燕麥飯/洋蔥雞丁/滷大白菜/季節時蔬/金針菇肉絲湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 水煮蛋 |
| 食 材 | 鮮奶. 麵粉. 雞蛋. 奶油. 麥茶 燕麥. 白米. 洋蔥. 雞肉. 大白菜. 豬肉. 金針菇. 季節時蔬. 時令水果 雞蛋 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/25 5/06 7/15 | 三 | 早 餐 | 肉鬆吐司/麥茶 |
| | | 中 餐 | 白飯/香菇肉燥/滷蛋/魚鬆/味噌豆腐湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 小米粥 |
| 食 材 | 肉鬆. 鮮奶. 麵粉. 雞蛋. 奶油. 黃豆 白米. 香菇. 豬肉. 雞蛋. 魚鬆. 味噌. 豆腐. 令水果 小米. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 2/26 5/07 1/16 | 四 | 早 餐 | 鹹可頌麵包/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/紅白蘿蔔燉雞肉/芹菜三絲/季節時蔬/海節排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 地瓜綠豆湯 |
| 食 材 | 鮮奶. 麵粉. 鮮奶油. 鮮奶 五穀米. 雞肉. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 芹菜. 豆干絲. 黑木耳. 海帶節. 排骨. 時令水果. 季節時蔬 地瓜. 綠豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 5/08 7/17 | 五 | 早 餐 | 香鬆粥/蔥花蛋 |
| | | 中 餐 | 鮭魚炒飯/香煎豆腐/山藥排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 捲心餅 |
| 食 材 | 白飯. 香鬆. 蔥. 雞蛋 白米. 鮭魚. 雞蛋. 洋蔥. 豆腐. 山藥. 排骨. 時令水果 | | |

餐點表 4

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|---|-----|--------------------------------|
| 3/02 5/11 7/20 | 一 | 早 餐 | 三角紅豆饅頭/豆漿 |
| | | 中 餐 | 炸醬麵/滷蛋/胡瓜鮮菇湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 薏仁甜湯 |
| 食材 | 紅豆. 麵粉. 黃豆 麵條. 豬絞肉. 豆干. 豆芽菜. 雞蛋. 胡瓜. 袖珍菇. 季節時蔬 薏仁. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/03 5/12 7/21 | 二 | 早 餐 | 鹹可頌麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/馬鈴薯燉肉/三色煎蛋/季節時蔬/香菇雞湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 蒸地瓜 |
| 食材 | 鮮奶. 麵粉. 鮮奶油. 決明子茶 白米. 馬鈴薯. 豬肉. 雞蛋. 紅蘿蔔. 小白菜. 香菇. 雞肉. 季節時蔬. 時令水果 地瓜 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/04 5/13 7/22 | 三 | 早 餐 | 全麥吐司/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 南瓜飯/蒲燒魚片/鮮菇炒玉米筍/季節時蔬/大黃瓜排骨湯 |
| | | 點 心 | 冬瓜西米露 |
| 食材 | 麥粉. 麵粉. 奶油. 鮮奶 南瓜. 白飯. 旗魚片. 袖珍菇. 玉米筍. 季節時蔬. 大黃瓜. 排骨 冬瓜. 西米露 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/05 5/14 7/23 | 四 | 早 餐 | 奶酥麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/洋蔥炒豬肉/木耳炒甜豆/季節時蔬/羅宋蔬菜湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 肉羹湯 |
| 食材 | 奶酥. 麵粉. 奶油. 麥茶 白米. 洋蔥. 豬肉. 木耳. 甜豆. 牛番茄. 紅蘿蔔. 高麗菜. 季節時蔬. 時令水果 豬肉. 筍絲. 豆腐. 雞蛋 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|--|-----|------------|
| 3/06 5/15 7/24 | 五 | 早 餐 | 南瓜饅頭/決明子茶 |
| | | 中 餐 | 什錦板條湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 沙其馬 |
| 食 材 | 南瓜. 麵粉. 砂糖. 黃豆 草蝦. 豬肉絲. 豆芽菜. 紅蘿蔔. 洋蔥. 韭菜. 乾香菇. 板條. 時令水果 | | |

餐點表 5

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|--|-----|----------------------------------|
| 3/09 5/18 7/27 | 一 | 早 餐 | 蛋餅/豆漿 |
| | | 中 餐 | 日式烏龍拉麵/時令水果 |
| | | 點 心 | 紅豆薏仁甜湯 |
| 食 材 | 麵粉. 雞蛋. 黃豆 高麗菜. 豬肉. 透抽. 蝦仁. 烏龍麵. 時令水果 紅豆. 薏仁. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/10 5/19 7/28 | 二 | 早 餐 | 奶酥麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/杏鮑菇蘿蔔燉肉/豆薯炒蛋/季節時蔬/蓮藕排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 綠豆湯 |
| 食 材 | 奶酥. 麵粉. 奶油. 決明子茶 五穀飯. 杏鮑菇. 白蘿蔔. 紅蘿蔔. 豬肉. 豆薯. 雞蛋. 蓮藕. 排骨. 時令水果. 季節時蔬 綠豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/11 5/20 7/29 | 三 | 早 餐 | 鮮奶吐司/豆漿 |
| | | 中 餐 | 燕麥飯/清蒸魚片/蒜炒四季豆/季節時蔬/吻仔魚莧菜湯 |
| | | 點 心 | 甜蒸玉米 |
| 食 材 | 鮮奶. 麵粉. 雞蛋. 奶油. 豆漿 燕麥米. 旗魚片. 蒜片. 四季豆. 季節時蔬. 吻仔魚. 莧菜. 時令水果 玉米 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|----------------------|---|-----|-----------------------------------|
| 3/12 5/21 7/30 | 四 | 早 餐 | 全麥吐司/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 糙米飯/蒜泥白肉/鮮菇炒玉米筍/季節時蔬/薑絲魚片豆腐湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 紅豆湯 |
| 食 材 | 麥粉. 麵粉. 鮮奶 糙米. 蒜頭. 豬肉片. 香菇. 玉米筍, 薑絲. 旗魚片. 豆腐. 時令水果. 季節時蔬 紅豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/13 5/22 | 五 | 早 餐 | 芋頭饅頭/麥茶 |
| | | 中 餐 | 南瓜洋蔥豬肉粥/滷蛋/時令水果 |
| | | 點 心 | 蔬菜營養餅 |
| 食 材 | 芋頭. 麵粉. 麥茶 南瓜. 洋蔥. 豬肉. 雞蛋. 時令水果 | | |

餐 點 表 6

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|--|-----|-------------------------------|
| 3/16 5/25 | 一 | 早 餐 | 鍋貼/豆漿 |
| | | 中 餐 | 南瓜炒米粉/香煎豆腐/冬瓜排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 米苔目綠豆甜湯 |
| 食 材 | 麵粉. 豬肉. 蔥. 黃豆. 糖 南瓜. 胡蘿蔔絲. 洋蔥. 豬肉絲. 冬瓜. 排骨. 米粉. 豆腐. 時令水果 米苔目. 綠豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/17 5/26 | 二 | 早 餐 | 紅豆吐司/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/香烤旗魚/鮮菇炒肉片/季節時蔬/什錦番茄湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 手工豆花 |
| 食 材 | 紅豆. 麵粉. 奶油. 豆漿 白飯. 旗魚. 秀珍菇. 豬肉片. 冬瓜. 季節時蔬. 番茄. 時令水果 黃豆. 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|---|-----|------------------------------------|
| 3/18 5/27 | 三 | 早 餐 | 鮮奶麵包/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 白飯/蒜炒香菇雞腿肉/紅蘿蔔炒蛋/季節時蔬/大黃瓜排骨湯. 時令水果 |
| | | 點 心 | 薏仁綠豆湯 |
| 食材 | 鮮奶. 奶油. 麵粉 鮮奶 白米. 蒜. 香菇. 雞腿肉. 紅蘿蔔. 雞蛋. 大黃瓜. 排骨. 季節時蔬. 時令水果 薏仁. 綠豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/19 5/28 | 四 | 早 餐 | 椰子吐司/決明子茶 |
| | | 中 餐 | 豬肉高麗菜. 豬肉韭菜. 豬肉玉米水餃/香菇雞湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 仙草甜湯 |
| 食材 | 椰子粉. 奶油. 鮮奶. 麵粉. 決明子茶 豬肉. 高麗菜. 韭菜. 水餃皮. 香菇. 雞肉. 時令水果 仙草. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/20 5/29 | 五 | 早 餐 | 黑糖葡萄乾饅頭/麥茶 |
| | | 中 餐 | 鍋燒意麵/時令水果 |
| | | 點 心 | 牛奶營養餅 |
| 食材 | 黑糖. 葡萄乾. 麵粉. 黃豆 鍋燒麵. 豬肉絲. 高麗菜. 魚板. 透抽. 雞蛋. 時令水果 | | |

餐 點 表 7

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|---|-----|-------------------|
| 3/23 6/01 | 一 | 早 餐 | 香鬆粥/蔥花蛋 |
| | | 中 餐 | 什錦炒河粉/滷蛋/鮮菇湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 地瓜綠豆湯 |
| 食材 | 雞胸肉. 玉米. 白飯. 蔥. 雞蛋. 魚鬆 高麗菜. 洋蔥. 芹菜. 胡蘿蔔. 豬肉. 雞蛋. 河粉. 香菇. 秀珍菇. 時令水果 地瓜. 綠豆. 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|---|-----|-----------------------------------|
| 3/24 6/02 | 二 | 早 餐 | 芋頭吐司/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/梅干扣肉/蒸蛋/季節時蔬/大黃瓜鮮菇湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 紫米甜粥 |
| 食 材 | 芋頭, 麵粉, 奶油, 黃豆 白米, 梅干菜, 豬肉, 雞蛋, 大黃瓜, 袖珍菇, 季節時蔬, 時令水果 紫米, 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/25 6/03 | 三 | 早 餐 | 波羅麵包/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/彩椒洋蔥炒肉絲/蔥花豆腐/季節時蔬/金針菇肉絲湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 糯米綠豆甜湯 |
| 食 材 | 雞蛋, 奶油, 鮮奶, 麵粉, 鮮奶 五穀米, 彩椒, 洋蔥, 豬肉絲, 蔥, 豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蛤蠣, 季節時蔬, 時令水果 糯米, 綠豆, 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/26 6/04 | 四 | 早 餐 | 紅豆麵包/決明子茶 |
| | | 中 餐 | 咖哩雞肉/冬瓜文蛤湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 冬瓜愛玉 |
| 食 材 | 紅豆, 麵粉, 雞蛋, 奶油, 鮮奶, 決明子茶 白飯, 雞肉, 咖哩, 冬瓜, 文蛤, 時令水果 冬瓜, 愛玉 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/27 6/05 | 五 | 早 餐 | 蔥花饅頭/麥茶 |
| | | 中 餐 | 蝦仁肉絲蛋炒飯/山藥排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 小煎餅 |
| 食 材 | 蔥, 麵粉, 黃豆 白飯, 蝦仁, 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米山藥, 排骨, 時令水果 | | |

餐點表 8

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|--|-----|--------------------------------------|
| 3/30 6/08 | 一 | 早 餐 | 蔥油餅/豆漿 |
| | | 中 餐 | 什錦飯湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 小米粥 |
| 食材 | 蔥. 麵粉. 黃豆 白米. 高麗菜. 芹菜. 旗魚. 豬肉. 魚丸片. 雞蛋. 時令水果 小米. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 3/31 6/09 | 二 | 早 餐 | 鹹蛋糕/豆漿 |
| | | 中 餐 | 糙米飯/杏菇燉雞肉/蒜香青花菜/季節時蔬/海帶芽雞 蛋湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 地瓜湯 |
| 食材 | 雞蛋. 麵粉. 奶油. 鮮奶. 黃豆 糙米. 杏鮑菇. 雞肉. 蒜. 青花菜. 海帶芽. 雞蛋. 季節時蔬. 時令水果 地瓜. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 4/01 6/10 | 三 | 早 餐 | 牛角麵包/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 白飯/清蒸魚片/豆薯炒蛋/季節時蔬/鮮菇雞肉湯/ 時令水果 |
| | | 點 心 | 銀耳蓮子龍眼湯 |
| 食材 | 雞蛋. 麵粉. 奶油. 鮮奶 白米. 旗魚片. 豆薯. 雞蛋. 季節時蔬. 袖珍菇. 雞肉絲. 時令水果. 銀耳. 蓮子. 龍眼. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 4/02 6/11 | 四 | 早 餐 | 奶酥吐司/豆漿 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/紅燒魚片/三色煎蛋/季節時蔬/金針菇肉絲湯/ 時令水果 |
| | | 點 心 | 冬瓜仙草 |
| 食材 | 奶酥粉. 鮮奶. 麵粉. 奶油. 雞蛋. 黃豆 五穀米. 旗魚. 雞蛋. 紅蘿蔔. 小白菜. 豬肉絲. 金針菇. 季節時蔬. 時令水果 冬瓜. 仙草. 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|------|--|-----|---------------|
| 6/12 | 五 | 早 餐 | 菜包/決明子茶 |
| | | 中 餐 | 麵線糊/香煎豆腐/時令水果 |
| | | 點 心 | 玉米捲 |
| 食 材 | 高麗菜. 香菇. 蔥. 麵粉. 決明子茶 麵線. 蚵仔. 香菜. 豆腐. 時令水果 | | |

餐 點 表 9

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|---|-----|-------------------------------------|
| 6/15 | 一 | 早 餐 | 芋頭饅頭/豆漿 |
| | | 中 餐 | 什錦河粉湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 紅豆湯 |
| 食 材 | 芋頭. 麵粉. 黃豆. 草蝦. 豬肉絲. 銀芽. 紅蘿蔔. 洋蔥. 韭菜. 蒜仁. 乾香菇. 河粉. 雞蛋. 時令水果 紅豆. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 4/07 6/16 | 二 | 早 餐 | 鮮奶麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 五穀飯/蘿蔔燒雞/洋蔥玉米鮮菇/季節時蔬/紫菜蛋 花湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 雞蛋/決明子茶 |
| 食 材 | 店. 鮮奶. 麵粉. 奶油. 決明子茶 五穀米. 白米. 蘿蔔. 雞肉. 洋蔥. 玉米. 袖珍菇. 雞蛋. 紫菜. 季節時蔬. 時令水果 雞蛋. 決明子茶 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 4/08 6/17 | 三 | 早 餐 | 肉鬆吐司/決明子茶 |
| | | 中 餐 | 白飯/海鮮雞肉燴飯/時令水果 |
| | | 點 心 | 什錦蘿蔔糕湯 |
| 食 材 | 肉鬆. 鮮奶. 麵粉. 雞蛋. 奶油. 黃豆 白米. 白菜. 旗魚. 透抽. 高麗菜. 紅蘿蔔. 雞肉. 豆芽菜. 黑木耳絲. 紅豆. 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|--|-----|-----------------------------------|
| 4/09 6/18 | 四 | 早 餐 | 羅宋麵包/鮮奶 |
| | | 中 餐 | 紅藜飯/杏鮑菇蘿蔔燉肉/白菜粉絲煲/季節時蔬/海節豆腐湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 蒸地瓜 |
| 食材 | 雞蛋. 麵粉. 奶油. 鮮奶. 紅藜. 白米. 杏鮑菇. 蘿蔔. 豬肉. 白菜. 粉絲. 海結. 豆腐 地瓜. 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 4/10 | 五 | 早 餐 | 鍋貼/麥茶 |
| | | 中 餐 | 夏威夷炒飯/蒜炒高麗菜/蓮藕排骨湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 牛奶營養餅 |
| 食材 | 麵粉. 豬肉. 蔥. 麥茶 白飯. 鳳梨. 蝦仁. 洋蔥. 雞蛋. 高麗菜. 蒜片. 蓮藕. 排骨. 時令水果 | | |

餐點表 10

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
|--------------|---|-----|-------------------------------|
| 4/13 6/22 | 一 | 早 餐 | 蛋餅/豆漿 |
| | | 中 餐 | 蔬菜豬肉炒板條/紫菜蛋花湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 紅豆薏仁湯 |
| 食材 | 豬絞肉. 麵粉. 黃豆 高麗菜. 肉絲. 紅蘿蔔. 板條. 紫菜. 雞蛋. 時令水果 紅豆. 薏仁. 糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐 點 |
| 4/14 6/23 | 二 | 早 餐 | 肉鬆麵包/豆漿 |
| | | 中 餐 | 白飯/蘿蔔燒雞/番茄炒蛋/季節時蔬/叻仔魚莧菜湯/時令水果 |
| | | 點 心 | 手工豆花 |
| 食材 | 肉鬆. 麵粉. 鮮奶. 奶油. 雞蛋. 決明子茶 白米. 雞肉. 紅蘿蔔. 牛番茄. 雞蛋. 叻仔魚. 莧菜. 季節時蔬. 時令水果 黃豆. 砂糖 | | |

| 日期 | 星期 | 時間 | 餐點 |
|--------------|--|----|----------------------------------|
| 4/15 6/24 | 三 | 早餐 | 椰子麵包/鮮奶 |
| | | 中餐 | 糙米飯/紅燒棒棒腿/蒜炒毛豆肉絲/季節時蔬/薑絲魚片湯/時令水果 |
| | | 點心 | 八寶粥 |
| 食材 | 椰子粉, 鮮奶, 麵粉, 奶油, 雞蛋, 鮮奶 糙米, 白米, 雞腿肉, 蒜, 豬肉絲, 毛豆, 薑, 旗魚片, 季節時蔬, 時令水果 大豆, 花豆, 綠豆, 紅豆, 糯米, 砂糖 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐點 |
| 4/16 6/25 | 四 | 早餐 | 鮮奶吐司/決明子茶 |
| | | 中餐 | 番茄義大利麵/玉米濃湯/時令水果 |
| | | 點心 | 冬瓜愛玉 |
| 食材 | 鮮奶, 麵粉, 奶油, 黃豆 番茄, 蘑菇, 豬絞肉, 洋蔥, 義大利麵, 玉米濃湯粉, 雞蛋 冬瓜, 愛玉 | | |
| 日期 | 星期 | 時間 | 餐點 |
| 4/17 6/26 | 五 | 早餐 | 蔥花饅頭/麥茶 |
| | | 中餐 | 日式烏龍拉麵/時令水果 |
| | | 點心 | 蔬菜營養餅 |
| 食材 | 蔥, 麵粉, 麥茶 高麗菜, 豬肉, 透抽, 蝦仁, 烏龍麵, 時令水果 | | |

1. 餐點表為循環菜單。
2. 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
3. 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。
4. 園內一慮使用國產豬肉及食材。