

屏東托嬰中心 114 學年度第 2 學期餐點食譜

餐點 1

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早點	午餐	午點
2/02 4/20 6/29	一	洋蔥豬肉粥	地瓜饅頭 豆漿	什錦肉絲湯麵 (洋蔥、高麗菜、豬肉絲、 紅蘿蔔絲、麵條) 水果	綠豆薏仁湯
2/03 4/21 6/30	二	豆腐粥	全麥麵包 麥茶	紫米飯 清蒸魚片(虱目魚) 豆腐 季節時蔬 蛋花湯 水果	地瓜湯
2/04 4/22 7/01	三	蔬菜粥	鮮奶吐司 豆漿	白飯 彩椒豬肉片 豆皮 季節時蔬 鮮菇湯	季節水果
2/05 4/23 7/02	四	白蘿蔔玉米粥	羅宋麵包 鮮奶	白飯 鮮菇雞肉 洋蔥雞蛋 季節時蔬 白蘿蔔玉米湯 水果	糯米粥
2/06 4/24 7/03	五	冬瓜文蛤粥	黑糖饅頭 決明子茶	高麗菜玉米肉絲飯 冬瓜文蛤湯	季節水果

餐點 2

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早點	午餐	午點
2/09 4/27 7/06	一	紅蘿蔔粥	葡萄乾饅頭 豆漿	什錦河粉 (豬肉絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、河粉) 鮮菇豬肉絲湯 水果	綠豆湯
2/10 4/28 7/07	二	蘿蔔排骨粥	虎皮蛋糕 決明子茶	五穀飯 清燉豬肉 番茄雞蛋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 水果	紫米粥
2/11 4/29 7/08	三	鮮菇排骨粥	鮮奶麵包 豆漿	五穀飯 魚片(虱目魚柳) 洋蔥雞蛋 季節時蔬 鮮菇排骨湯 水果	紅豆湯
2/12 4/30 7/09	四	雞蛋雞肉粥	蛋糕捲 麥茶	白飯 彩椒豬肉片 蘿蔔絲杏菇 季節時蔬 雞蛋海芽湯	季節水果
2/13 7/10	五	蔬菜粥	喜瑞爾 鮮奶	白飯 什錦肉羹湯 (高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉絲)	季節水果

餐點 3

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早點	午餐	午點
2/23 5/04 7/13	一	紅蘿蔔粥	蘿蔔糕 豆漿	鍋燒麵 (高麗菜. 豬肉絲. 紅蘿蔔. 雞蛋. 麵條) 水果	南瓜湯
2/24 5/05 7/14	二	金針菇雞肉粥	鮮奶吐司 麥茶	燕麥飯 洋蔥雞丁 大白菜 季節時蔬 金針菇肉絲湯 時令水果	水煮蛋
2/25 5/06 7/15	三	南瓜粥	葡萄乾捲 豆漿	白飯 香菇肉燥(豬肉) 豆腐湯 季節時蔬	小米粥
2/26 5/07 1/16	四	蔬菜五穀粥	鹹可頌麵包 鮮奶	五穀飯 紅白蘿蔔燉雞肉 三絲(芹菜、木耳、紅蘿蔔) 季節時蔬 排骨湯 水果	地瓜綠豆湯
5/08 7/17	五	雞蛋粥	白粥 蔥花蛋	蛋炒飯 豆腐 山藥排骨湯 水果	季節水果

餐點 4

日期	星期	6~12個月	1歲~2歲		
		午餐	早點	午餐	午點
3/02 5/11 7/20	一	胡瓜鮮菇粥	三角饅頭 豆漿	什錦乾麵 (高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔絲、豆芽菜、麵條) 胡瓜鮮菇湯 水果	薏仁湯
3/03 5/12 7/21	二	雞肉蔬菜粥	鮮奶麵包 決明子茶	白飯 馬鈴薯豬肉 蔬菜雞蛋 季節時蔬 香菇雞湯 水果	蒸地瓜
3/04 5/13 7/22	三	南瓜粥	全麥吐司 鮮奶	南瓜飯 魚片 鮮菇玉米筍 季節時蔬 大黃瓜排骨湯	季節水果
3/05 5/14 7/23	四	蔬菜粥	蛋糕捲 麥茶	白飯 洋蔥豬肉 木耳甜豆 季節時蔬 羅宋蔬菜湯 水果	雞蛋豆腐湯
3/06 5/15 7/24	五	洋蔥紅蘿蔔粥	南瓜饅頭 豆漿	什錦板條湯 (高麗菜、豬肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、洋蔥、板條) 水果	季節水果

餐點 5

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早點	午餐	午點
3/09 5/18 7/27	一	豬肉末粥	蘿蔔糕 豆漿	日式烏龍拉麵 (高麗菜、豬肉絲、木耳、胡蘿蔔、烏龍麵) 水果	紅豆薏仁湯
3/10 5/19 7/28	二	蔬菜粥	全麥吐司 決明子茶	五穀飯 杏鮑菇 蘿蔔豬肉 豆薯蛋 季節時蔬 蓮藕排骨湯 水果	綠豆湯
3/11 5/20 7/29	三	虱目魚粥	鮮奶吐司 豆漿	燕麥飯 清蒸魚片 四季豆 季節時蔬 莧菜湯 水果	甜蒸玉米
3/12 5/21 7/30	四	豆腐粥	全麥麵包 鮮奶	糙米飯 豬肉片 鮮菇玉米筍 季節時蔬 豆腐湯 水果	紅豆湯
3/13 5/22	五	南瓜洋蔥粥	黑糖饅頭 麥茶	南瓜洋蔥豬肉粥 水果	季節水果

餐點 6

日期	星期	6~12個月	1歲~2歲		
		午餐	早點	午餐	午點
3/16 5/25	一	黃金地瓜粥	鮮奶饅頭 豆漿	南瓜豬肉米粉 豆腐 冬瓜排骨湯 水果	綠豆湯
3/17 5/26	二	番茄蔬菜粥	燕麥吐司 麥茶	白飯 魚片 鮮菇 季節時蔬 番茄蔬菜湯	季節水果
3/18 5/27	三	大黃瓜排骨粥	全麥麵包 鮮奶	白飯 香菇雞腿肉 紅蘿蔔雞蛋 季節時蔬 大黃瓜排骨湯 時令水果	薏仁綠豆湯
3/19 5/28	四	香菇雞肉粥	鮮奶吐司 決明子茶	高麗菜豬肉水餃 香菇雞湯	季節水果
3/20 5/29	五	紅蘿蔔雞蛋粥	黑糖饅頭 豆漿	鍋燒麵 (高麗菜. 豬肉絲. 紅蘿蔔 絲、雞蛋. 麵條)	季節水果

餐點 7

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早點	午餐	午點
3/23 6/01	一	豬肉粥	白粥 蔥花蛋	什錦河粉 (高麗菜、鮮蝦、豬肉絲、 胡蘿蔔、洋蔥、河粉) 鮮菇湯 水果	地瓜綠豆湯
3/24 6/02	二	大黃瓜鮮菇粥	鮮奶吐司 豆漿	白飯 豬肉片 蒸蛋 季節時蔬 大黃瓜鮮菇湯 水果	紫米粥
3/25 6/03	三	蔬菜碎肉粥	羅宋麵包 鮮奶	五穀飯 洋蔥豬肉 蔥花豆腐 季節時蔬 金針菇肉絲湯 水果	糯米綠豆湯
3/26 6/04	四	紅蘿蔔雞肉粥	全麥麵包 決明子茶	白飯 紅蘿蔔馬鈴薯雞肉 冬瓜文蛤湯	季節水果
3/27 6/05	五	山藥排骨粥	蔥花饅頭 麥茶	豬肉絲雞蛋飯 山藥排骨湯	季節水果

餐點 8

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早點	午餐	午點
3/30 6/08	一	蔬菜碎肉粥	地瓜饅頭 豆漿	什錦飯湯 (高麗菜、洋蔥、芹菜、 虱目魚、豬肉絲、白飯) 水果	小米粥
3/31 6/09	二	蔬菜粥	虎皮蛋糕 豆漿	糙米飯 杏菇雞肉 青花菜 季節時蔬 蛋花湯 水果	地瓜湯
4/01 6/10	三	虱目魚柳粥	牛角麵包 鮮奶	白飯 清蒸魚片(虱目魚柳) 豆薯雞蛋 季節時蔬 鮮菇雞肉湯 水果	綠豆湯
4/02 6/11	四	金針菇肉絲粥	全麥吐司 豆漿	五穀飯 魚片 蔬菜雞蛋 季節時蔬 金針菇肉絲湯	季節水果
6/12	五	南瓜粥	南瓜饅頭 決明子茶	麵線糊 豆腐	季節水果

餐點 9

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早 點	午 餐	午 點
6/15	一	紅蘿蔔粥	芋頭饅頭 豆漿	什錦河粉湯 (豬肉絲、豆芽菜、紅蘿、 洋蔥、鮮菇、韭菜、麵) 水果	紅豆湯
4/07 6/16	二	雞蛋玉米粥	鮮奶麵包 豆漿	五穀飯 蘿蔔雞肉 洋蔥玉米鮮菇 季節時蔬 蔬菜蛋花湯 水果	水煮蛋
4/08 6/17	三	白菜雞絲粥	燕麥吐司 決明子茶	白飯 海鮮雞肉飯(高麗菜、虱 目魚、洋蔥、雞肉、豆芽 菜、木耳) 水果	紅蘿蔔豬肉湯
4/09 6/18	四	紅藜蔬菜粥	羅宋麵包 鮮奶	紅藜飯 杏鮑菇蘿蔔豬肉 大白菜 季節時蔬 豆腐湯 水果	蒸地瓜
4/10	五	蓮藕排骨粥	地瓜饅頭 麥茶	鳳梨鮮蝦雞蛋飯 高麗菜 蓮藕排骨湯	季節水果

餐點 10

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早 點	午 餐	午 點
4/13 6/22	一	蔬菜粥	蘿蔔糕 豆漿	蔬菜豬肉板條 紫菜蛋花湯 水果	紅豆薏仁湯
4/14 6/23	二	番茄粥	鮮奶麵包 豆漿	白飯 蘿蔔雞肉 番茄雞蛋 季節時蔬 苜菜湯	季節水果
4/15 6/24	三	玉米雞蛋粥	燕麥麵包 鮮奶	糙米飯 雞腿肉 毛豆豬肉絲 季節時蔬 魚片湯 水果	八寶粥
4/16 6/25	四	番茄碎肉粥	鮮奶吐司 決明子茶	番茄豬碎肉麵	季節水果
4/17 6/26	五	白菜雞肉粥	南瓜饅頭 麥茶	日式烏龍拉麵 (高麗菜、豬肉、木耳、 烏龍麵)	季節水果

1. 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
2. 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。
3. 園內一律使用國產豬肉及食材。