

立上幼兒園 113 學年度第一學期



8 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀雜糧類	豆奶蛋魚類	乳品類	蔬菜類	水果類
8/1	四		全 園 放 暑 假						
8/2	五								
8/5	一	蘋果	咖哩豬肉燴飯(白米)(豬肉、咖哩、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、花椰菜、洋蔥)	黑三寶(地瓜、黑糖、燕麥)	√	√		√	√
8/6	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+香菇肉燥油豆腐(香菇、豬肉、油豆腐)+炒地瓜葉(地瓜葉、蒜頭)+羅宋湯(番茄、芹菜、洋蔥)	綠豆湯	√	√		√	√
8/7	三	香蕉	海鮮湯麵(麵條、蛤蠣、高麗菜、豬肉、魚板、魚丸)+清燙小白菜	玉米煎餅(麵粉雞蛋、玉米)	√	√		√	√
8/8	四	火龍果	五穀飯(白米、五穀米)+蔥爆豬柳(洋蔥、豬肉、蔥)+炒清江菜+黃瓜炒蛋(小黃瓜、雞蛋)+玉米排骨湯(排骨、玉米)	雞蛋布丁(雞蛋、牛奶、布丁粉)	√	√	√	√	√
8/9	五	芭樂	鮭魚炒飯(白米、鮭魚、雞蛋、木耳、紅蘿蔔、毛豆、高麗菜、菇類)+白菜豆腐湯	關東煮(蘿蔔、黑輪、丸子)	√	√		√	√
8/12	一	香蕉	皮蛋瘦肉粥(白米、皮蛋、雞蛋、豬肉、玉米、蔥花、小白菜)+海帶豆干絲	湯餃(市售水餃、小白菜)	√	√		√	√
8/13	二	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+麻婆豆腐(豆腐、豬肉)+玉米炒蛋(玉米、雞蛋)+高麗菜炒菇(高麗菜、杏鮑菇)+紫菜湯(紫菜、蔥)	紅豆薏仁湯	√	√		√	√
8/14	三	芭樂	肉絲炒飯(白米、雞蛋、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆、豆干)+關東煮(蘿蔔、黑輪、	蒸蛋(雞蛋、					

			香菜)	魚板、丸子)	▽	▽		▽	▽
8/15	四	芭樂	雞肉絲飯(白米、雞肉、小黃瓜)+花菜玉米筍(花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔)+味噌湯(味噌、蔥)	綠豆豆花(綠豆、菜燕粉)	▽	▽		▽	▽
8/16	五	蘋果	肉燥陽春麵(豬肉、麵條、香菇、蝦仁、小白菜)+滷蛋油豆腐	玉米濃湯(馬鈴薯、牛奶、玉米、紅蘿蔔)	▽	▽	▽	▽	▽
8/19	一	芭樂	芋香炊飯(白米、芋頭、豬肉)(雞蛋、蝦米、香菇、高麗菜、毛豆)+蔬菜湯(高麗菜、木耳、番茄)	麵線糊(麵線、雞蛋)	▽	▽		▽	▽
8/20	二	蘋果	小米粥(白米、小米)+蔥花炒蛋(蔥、雞蛋)+毛豆三丁(毛豆、豆干、玉米、豬肉)+炒絲瓜(絲瓜、枸杞)	鮮奶饅頭(市售)	▽	▽	▽	▽	▽
8/21	三	香蕉	香菇肉羹麵(香菇、麵條、肉羹、雞蛋、筍絲、紅蘿蔔、大白菜)+香炒豆干(豆干、芹菜)	五穀米粥(五穀米、香菇、蝦米)	▽	▽		▽	▽
8/22	四	水梨	五穀飯(白米、五穀米)+豆鼓魚片(鯛魚、豆鼓、豆腐、蔥)+炒扁豆(扁豆、紅蘿蔔)+冬瓜蛤蠣湯(冬瓜、蛤蠣)	薏仁湯	▽	▽		▽	▽
8/23	五	芭樂	夏威夷炒飯(鳳梨、白飯、豬肉)(雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、豆仁、豆干、玉米)+紫菜湯(紫菜、蔥花)	蛋花魚丸湯(雞蛋、魚丸)	▽	▽		▽	▽
8/12	一	芭樂	廣東粥(白米、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、皮蛋、雞蛋、小白菜、玉米)+酸菜麵腸(酸菜、麵腸)	餛飩湯(餛飩、小白菜)	▽	▽		▽	▽
8/13	二	香蕉	地瓜飯(白米、地瓜)+香菇肉燥(香菇、豬肉)+滷蛋+香炒油菜(油菜、蒜頭)+蘿蔔湯(白蘿蔔、紅蘿蔔、香菜)	奶香紅豆湯(紅豆、牛奶)	▽	▽	▽	▽	▽
8/14	三	蘋果	滑蛋蓋飯(白飯)(洋蔥、雞蛋、高麗菜、白芝麻、青江菜、紅蘿蔔、木耳)	蔬菜餅(麵粉、高麗菜)	▽	▽		▽	▽
8/15	四	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+三杯杏鮑菇(杏鮑菇、豬肉、九層塔)+炒油菜(油菜、蒜頭)+黃瓜魚丸湯(黃瓜、魚丸)	地瓜甜湯	▽	▽		▽	▽
8/16	五	蘋果	家常麻醬麵(麵條、麻醬、豬肉、小黃瓜、小白菜、豆干)+魚丸湯(魚丸、芹菜)	銀魚豆腐羹(吻仔魚、豆腐)	▽	▽		▽	▽

- ◎愛的叮嚀：
1. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及飲料。
 2. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改調整餐點內容。
 3. 如上述提供之菜單食材內容，含有幼兒過敏之食物請務必告知園方。

4.本園一律使用國產豬肉。

立上幼兒園

113 學年度第一學期



9 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀雜糧類	豆奶蛋魚類	乳品類	蔬菜類	水果類
9/2	一	蘋果	五色炊飯(白米、豬肉、雞蛋)(木耳、紅蘿蔔、玉米、高麗菜、香菇、毛豆)+榨菜肉絲湯(榨菜、肉絲)	花豆湯	√	√		√	√
9/3	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+玉米洋蔥雞茸蛋(雞肉、玉米、洋蔥、雞蛋)+香炒高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔)+蘿蔔排骨湯(白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨、香菜)	黑糖南瓜湯	√	√		√	√
9/4	三	蘋果	日式烏龍湯麵(烏龍麵、豬肉、小白菜、魚板、高麗菜、柴魚片、青江菜)+滷蛋	鹹蛋糕(雞蛋、肉鬆)	√	√		√	√
9/5	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+蔥爆豆芽炒豬肉(洋蔥、雞肉、豆芽菜)+炒莧菜(莧菜、蒜頭)+紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋)	奶香綠豆湯(綠豆、牛奶)	√	√	√	√	√
9/6	五	香蕉	虱目魚肚粥(白米、虱目魚、小白菜、紅蘿蔔、木耳、芹菜、高麗菜)+茄燒豆皮(茄子、豆皮)	麵疙瘩(白菜、豬肉、疙瘩、紅蘿蔔)	√	√		√	√
9/9	一	芭樂	肉絲菇菇燒飯(肉絲、魚板、白米、香菇、秀珍菇、鴻喜菇、高麗菜、紅蘿蔔)+豆腐白菜湯(白菜、豆腐)	蛋花魚丸湯(魚丸、雞蛋)	√	√		√	√
9/10	二	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+瓜仔肉燥(豬肉、黑瓜)+海帶油豆腐+香炒大陸妹+冬瓜薑絲湯(冬瓜、薑)	地瓜綠豆湯	√	√		√	√
9/11	三	蘋果	鯉魚炒飯(白米、鯉魚、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆、香菇、洋蔥)+鮮菇白菜湯(金針菇、小白菜)	高麗菜煎餅(麵粉、高麗菜、紅蘿蔔)	√	√		√	√
9/12	四	水梨	肉絲蛋炒飯(白飯、肉絲、高麗菜、玉米、毛豆、雞蛋)+黃瓜雞肉湯(大黃瓜、雞骨)	薏仁豆花	√	√		√	√
9/13	五	蘋果	台式炒麵(麵條、豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、木耳、油菜)+芹菜貢丸湯(芹菜、貢丸)	南瓜濃湯(南瓜、牛奶、花椰菜、紅蘿蔔)	√	√	√	√	√

9/16	一	香蕉	猴頭菇燴飯(白米)(豆包、猴頭菇、雞蛋、毛豆、青江菜、高麗菜、洋蔥、玉米)	海苔捲(海苔白飯、肉鬆)	√	√		√	√
9/17	二		中 秋 假 期						
9/18	三	芭樂	日式涼麵(麵條、雞肉絲、小黃瓜、雞蛋、紅蘿蔔、芝麻醬)+涼拌豆干絲(豆干絲、芹菜)+味噌魚干湯(味噌、魚干)	紫米鹹粥(高麗菜、豬肉、紫米、紅蘿蔔)	√	√		√	√
9/19	四	蘋果	香腸炒飯(白飯、香腸、高麗菜、玉米、毛豆、紅蘿蔔、豆干、雞蛋)+紫菜湯(紫菜、蔥)	紅豆牛奶湯(紅豆、牛奶)	√	√	√	√	√
9/20	五	柚子	高麗菜飯(白飯、豬肉、香菇)(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、洋蔥)+黃金蚬湯	塩粿(蘿蔔糕、小白菜)	√	√		√	√
9/23	一	芭樂	菜豆蔬菜鹹粥(白米、菜豆、香菇、紅蘿蔔、高麗菜、玉米、毛豆、豬肉)+洋蔥蘿蔔炒玉米(洋蔥、蘿蔔、玉米)	肉片麵線(豬肉、麵線)	√	√		√	√
9/24	二	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔)+玉米豆丁(玉米、豆干、毛豆)+香炒油菜(油菜、蒜頭)+蛤蠣湯(蛤蠣、薑絲)	綠豆湯	√	√		√	√
9/25	三	香蕉	筒仔米糕(糯米、香菇、蝦米、豬肉)+涼拌小黃瓜(小黃瓜、蒜頭)+排骨酥湯(排骨酥、香菜)	鮮奶吐司(市售)	√	√	√	√	√
9/26	四	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+泰式打拋諸(豬肉、九層塔、番茄)+薑悶南瓜(南瓜、薑)+炒空心菜(空心菜、蒜頭)+吻仔魚湯(吻仔魚、小白菜)	紅豆湯	√	√		√	√
9/27	五	蘋果	海苔肉鬆壽司捲(壽司飯、海苔、肉鬆、雞蛋、紅蘿蔔、小黃瓜)+味噌湯(味噌)	肉羹湯(肉羹、高麗菜、蘿蔔)	√	√		√	√
9/30	一	柚子	鹽水意麵(麵條、豬肉、豆干、豆芽菜、韭菜)+燙小白菜(薑絲、小白菜)+蛋花湯(雞蛋、蔥)	雲吞湯(自包雲吞、小白菜)	√	√		√	√

- ◎愛的叮嚀：
1. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及飲料。
 2. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改調整餐點內容。
 3. 如上述提供之菜單食材內容，含有幼兒過敏之食物請務必告知園方。
 4. 本園一律使用國產豬肉。

立上幼兒園 113 學年度第一學期



10 月份餐點表 

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀雜糧類	豆奶蛋魚類	乳品類	蔬菜類	水果類
10/1	二	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+京醬肉絲(豬肉、豆芽菜)+炒青江菜(青江菜、蒜頭)+洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)+冬瓜蛤蠣湯	地瓜紅豆湯	√	√		√	√
10/2	三	芭樂	鹹粥(白飯、豬肉、雞蛋、芹菜、蔥、高麗菜、紅蘿蔔)+清燙小白菜(薑絲、小白菜)	蔬菜煎餅(洋蔥、高麗菜、麵粉)	√	√		√	√
10/3	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+蘿蔔燉肉(豬肉、蘿蔔)+黃瓜炒黑輪(小黃瓜、黑輪)+香炒大陸妹(蒜頭、大陸妹)+山藥蛤蠣湯(山藥、蛤蠣)	奶香紫米湯(牛奶、紫米)	√	√	√	√	√
10/4	五	香蕉	三色蔬菜蛋炒飯(白飯、雞蛋)(毛豆、玉米、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、洋蔥)+紫菜豆腐湯(紫菜、豆腐)	營養蒸蛋(雞蛋、花片)	√	√		√	√
10/7	一	芭樂	螞蟻上樹(冬粉、豬肉、蔥、高麗菜、紅蘿蔔)+肉羹湯(肉羹、白菜、木耳、筍絲、香菇)	白醬濃湯(玉米、牛奶、洋蔥、雞蛋)	√	√	√	√	√
10/8	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+橙香雞肉(柳橙、雞肉)+洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)+蒜香空心菜(空心菜、蒜頭)+紫菜豆腐湯(紫菜、豆腐、蔥花)	紅豆湯	√	√		√	√
10/9	三	蘋果	鯖魚炒飯(白飯、鯖魚、雞蛋)(高麗菜、紅蘿蔔、玉米、毛豆、花片、豬肉)+鮮菌菇豆腐湯(金針菇、鴻喜菇、豆腐)	菜包(市售)	√	√		√	√
10/10	四		國 慶 假 期						
10/11	五	蘋果	什錦海鮮粥(白米、木耳、蛤蠣、豬肉、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、丸子、蝦子)+清燙小白菜(薑絲、小白菜)	蔬菜什錦湯(高麗菜、火鍋料、洋蔥)	√	√		√	√
10/1	一	芭樂	咖哩炒麵(麵條、咖哩、豬肉、小白菜、洋蔥、紅蘿蔔)+海帶湯(海帶、味噌)	香菇肉羹					

4				(蛋、筍絲、紅蘿蔔)	▽	▽		▽	▽
10/1 5	二	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+海帶燒肉(海帶、豬肉、九層塔)+紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)+香炒莧菜(莧菜、蒜頭)+番茄蔬菜湯(番茄、高麗菜、洋蔥)	黑糖豆花					
10/1 6	三	蘋果	玉米蛋炒飯(白米、雞蛋、玉米)(高麗菜、紅蘿蔔、蔥、豆干、青豆)+蘿蔔排骨湯(蘿蔔、排骨、香菜)	鮮菇湯(金針菇、鴻喜菇、小白菜)	▽	▽		▽	▽
10/1 7	四	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+香菇滷肉(香菇、豬肉)+開陽白菜(大白菜、蝦米)+蒜炒油菜(蒜頭、油菜)+味噌湯(味噌)	綠豆牛奶湯	▽	▽	▽	▽	▽
10/1 8	五	木瓜	豆乳味噌烏龍麵(烏龍麵、娃娃菜、鴻喜菇、味噌、高麗菜)+涼拌豆芽菜	甜不辣蘿蔔湯(蘿蔔、甜不辣、香菜)	▽	▽		▽	▽
10/2 1	一	芭樂	米粉湯(米粉、蝦米、香菇、豆芽菜、韭菜、豬肉)+香滷麵輪(麵輪、八角)	碗粿(豬肉、香菇、在來米)	▽	▽		▽	▽
10/2 2	二	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+青椒回鍋肉(青椒、豬肉)+三絲木耳(芹菜、蘿蔔絲、豆干、木耳)+香炒高麗菜(高麗菜、枸杞)+金針肉片湯(金針菇、豬肉、榨菜)	綠豆薏仁湯	▽	▽		▽	▽
10/2 3	三	香蕉	芋香炊飯(白米、芋頭、雞蛋)(蝦米、香菇、玉米、豆干)+黃瓜丸子湯(大黃瓜、丸子)	肉末玉米餅(豬肉、玉米、麵粉)	▽	▽		▽	▽
10/2 4	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+蔥爆豬肉(洋蔥、豬肉、蔥)+蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)+炒豇豆(蒜頭、豇豆)+紫菜魚干湯(紫菜、小魚干、蔥花)	紅豆牛奶湯	▽	▽	▽	▽	▽
10/2 5	五	芭樂	茄汁義大利麵(螺旋麵、豬肉、番茄、洋蔥、玉米、紅蘿蔔、花椰菜)+冬瓜蛤蠣湯(冬瓜、蛤蠣、薑絲)	菜豆薏仁粥(菜豆、薏仁、豬肉)	▽	▽		▽	▽
10/2 8	一	蘋果	韓式豬肉拌飯(白飯、豬肉、泡菜)(黃豆芽、毛豆、海苔、芝麻)+海帶芽湯(海帶芽、柴魚)	翡翠丸子湯(菠菜、雞蛋、丸子)	▽	▽		▽	▽
10/2 9	二	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+醬燒鯛魚(鯛魚、洋蔥、豆腐)+三色蛋(雞蛋、皮蛋、鹹蛋)+炒青江菜(蒜頭、青江菜)+蘿蔔排骨湯(蘿蔔、排骨、香菜)	紫米蓮子湯	▽	▽		▽	▽
10/3 0	三	芭樂	地瓜粥(白米、地瓜)+咕咾肉片(洋蔥、青椒、豬肉、鳳梨)+九層塔炒蛋(九層塔、雞蛋)+蒜香大陸妹(蒜頭、大陸妹)	鹹蛋糕(牛奶、肉鬆、麵粉)	▽	▽	▽	▽	▽
10/3 1	四	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+馬鈴薯燉肉(馬鈴薯、豬肉、蘿蔔)+炒菠菜(蒜頭、菠菜)+百菇湯(金針菇、香菇、紅蘿蔔)	紅豆湯	▽	▽		▽	▽

- ◎愛的叮嚀：
1. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及飲料。
 2. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改調整餐點內容。
 3. 如上述提供之菜單食材內容，含有幼兒過敏之食物請務必告知園方。

4.本園一律使用國產豬肉。

立上幼兒園 113 學年度第一學期



11 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀雜糧類	豆奶蛋魚類	乳品類	蔬菜類	水果類
11/1	五	芭樂	古早味炒麵 (麵條、豆芽菜、紅蘿蔔、豬肉、高麗菜、香菇、蝦米、韭菜) + 蠔油杏鮑菇 (杏鮑菇、醬油)	絲瓜粥 (絲瓜、枸杞、白米)	√	√		√	√
11/4	一	蘋果	南瓜香菇燉飯 (豬肉、南瓜、白飯) (香菇、洋蔥、玉米、毛豆、金針菇、杏鮑菇) + 絲瓜枸杞湯 (絲瓜、枸杞)	玉米濃湯 (馬鈴薯、牛奶、玉米、洋蔥、紅蘿蔔)	√	√	√	√	√
11/5	二	木瓜	地瓜飯(白米、地瓜)+ 洋芋肉丁 (馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔) + 高麗菜冬粉 (冬粉、高麗菜、紅蘿蔔) + 炒空心菜 (空心菜、蒜頭) + 蛋花湯 (雞蛋、蔥花)	地瓜綠豆湯	√	√		√	√
11/6	三	柳丁	豬肉燴飯 (白飯) (豬肉、洋蔥、香菇、紅蘿蔔、青江菜)	廣東粥 (豬肉、米、雞蛋、皮蛋)	√	√		√	√
11/7	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+ 香滷雞腿 (雞肉、洋蔥、蔥) + 芹菜炒豆干 (芹菜、豆干) + 炒空心菜 (空心菜、蒜頭) + 蘿蔔湯 (蘿蔔、香菜)	薏仁湯	√	√		√	√
11/8	五	芭樂	家常麻醬麵 (麵條、麻醬、豬肉、小黃瓜、小白菜、豆干) + 清燙豆芽菜 (豆芽菜) + 魚丸湯 (魚丸、芹菜)	關東煮 (蘿蔔、黑輪、丸子)	√	√		√	√
11/1	一	香蕉	肉絲時蔬什錦炒麵 (麵條、香菇、肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、油菜) + 金針蛋花湯 (金	香菇肉粥 (白					

1			針菇、雞蛋)	飯香菇、豬肉、芹菜)	√	√		√	√
11/1 2	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+白斬雞(雞肉)+滷冬瓜(冬瓜、八角)+蒜香油菜(蒜頭、油菜)+玉米黑輪湯(玉米、黑輪、香菜)	水果果凍(芭樂、蘋果、洋菜根)	√	√		√	√
11/1 3	三	蘋果	南瓜高麗菜肉絲粥(南瓜、豬肉、高麗菜、白米、紅蘿蔔、玉米、小白菜)+蔥花炒蛋(蔥、雞蛋)	鮮奶吐司(市售)	√	√	√	√	√
11/1 4	四	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+醬燒豆腐(豆腐、豬肉、蔥、洋蔥)+蒲瓜蝦米(蒲瓜、蝦米)+韭菜炒豆芽(韭菜、豆芽菜)+大黃瓜湯(大黃瓜、雞骨)	紅豆湯	√	√		√	√
11/1 5	五	香蕉	鮭魚炒飯(白米)(鮭魚、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、毛豆)+白菜豆腐湯(白菜、豆腐)	冬粉湯(冬粉、豬肉、小白菜)	√	√		√	√
11/1 8	一	芭樂	蝦仁蔬菜滑蛋燴飯(白飯)(蝦仁、雞蛋、花椰菜、番茄、高麗菜、青豆仁、玉米、洋蔥、青江菜)	水煮養生蛋(雞蛋)	√	√		√	√
11/2 9	二	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+梅干肉燥(梅干菜、豬肉)+番茄炒蛋(番茄、雞蛋)+清炒大陸妹(蒜頭、大陸妹)+味噌湯魚干湯(味噌、魚干、蔥花)	紫米燕麥湯(紫米、燕麥)	√	√		√	√
11/2 0	三	蘋果	鍋燒意麵(意麵、雞蛋、高麗菜、魚板、丸子、魚餃、蛤蠣、豬肉)+清燙白菜	蔥抓餅(麵粉、蔥)	√	√		√	√
11/2 1	四	木瓜	五穀飯(白米、五穀米)+鮮菇燒魚(鯛魚、鮮菇、豆腐)+螞蟻上樹(冬粉、高麗菜)+清炒莧菜(蒜頭、莧菜)+薑絲白菜湯(薑絲、白菜)	奶香綠豆湯	√	√	√	√	√
11/2 2	五	香蕉	海苔肉鬆壽司捲(壽司飯、海苔、肉鬆、雞蛋、紅蘿蔔、小黃瓜)+味噌湯(味噌)	肉片冬粉湯(豬肉、冬粉)	√	√		√	√
11/2 5	一	芭樂	豬肉親子丼飯(白飯)(豬肉、洋蔥、雞蛋、蔥、芝麻、青江菜、高麗菜)	鮮菇湯(金針菇、鴻喜菇、筍絲、香菇、小白菜)	√	√		√	√
11/2 6	二	蘋果	地瓜飯(白米、地瓜)+蔭瓜蒸肉(豬肉、蔭瓜)+蔥花炒蛋(蔥、雞蛋)+炒空心菜(蒜頭、空心菜)+冬瓜湯(冬瓜、薑絲)	紅豆牛奶燕麥	√	√	√	√	√
11/2 7	三	芭樂	豚骨烏龍麵(烏龍麵、豬肉、洋蔥、海苔、蔥花)+滷蛋(雞蛋)	白菜蛋餅(小白菜、雞蛋、麵粉)	√	√		√	√
11/2 8	四	香蕉	五穀飯(白米、五穀米)+玉米雞茸(雞肉、玉米、毛豆、蔥花)+客家小炒(豬肉、豆干、芹菜)+香炒高麗菜(高麗菜、蒜頭)+番茄蛋花湯(番茄、雞蛋、蔥花)	豆漿豆花	√	√		√	√

11/29	五	蘋果	香菇肉絲油飯(糯米)(香菇、蝦米、豬肉) + 海芽丸子湯(海帶、丸子、蔥花)	玉米鹹粥(白米、玉米、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉)	√	√		√	√
-------	---	----	--	------------------------	---	---	--	---	---

- ◎愛的叮嚀：
 1. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及飲料。
 2. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改調整餐點內容。
 3. 如上述提供之菜單食材內容，含有幼兒過敏之食物請務必告知園方。
 4. 本園一律使用國產豬肉。

立上幼兒園 113 學年度第一學期



12 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀雜糧類	豆奶蛋魚類	乳品類	蔬菜類	水果類
12/2	一	芭樂	肉絲蔬菜蛋炒麵(麵條、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、A菜) + 蒜頭雞湯(蒜頭、雞肉)	蘿蔔糕蛋(蘿蔔糕、雞蛋)	√	√		√	√
12/3	二	蘋果	五穀飯(白米、五穀米) + 三色甜椒炒肉片(豬肉、洋蔥、青黃紅椒) + 蔥花豆干(豆干、蔥、豬肉) + 炒高麗菜(高麗菜、枸杞) + 蘿蔔肉絲湯(蘿蔔、豬肉、薑)	紅棗桂圓湯	√	√		√	√
12/4	三	芭樂	南瓜炒米粉(米粉、南瓜、香菇、豬肉、紅蘿蔔、芹菜) + 丸子湯(丸子、香菜)	關東煮(蘿蔔、黑輪、丸子)	√	√		√	√
12/5	四	香蕉	五穀飯(白米、五穀米) + 紅燒獅子頭(豬肉、紅蘿蔔、青江菜) + 豆皮炒銀芽(豆芽菜、豆皮) + 豆薯湯(豆薯、雞蛋)	綠豆薏仁湯	√	√		√	√
12/6	五	蘋果	醬燒油菜肉絲燴飯(白飯)(豬肉、油菜、洋蔥、紅蘿蔔、豆腐、毛豆)	鹹蛋糕(麵粉、牛奶、蔥)	√	√	√	√	√
12/9	一	芭樂	肉羹湯麵(麵條、豬肉、筍絲、大白菜、紅蘿蔔、香菜)	馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米)	√	√		√	√

12/1 0	二	橘子	五穀飯(白米、五穀米)+薑汁燒肉(豬肉、洋蔥、高麗菜、薑)+香炒白菜(蒜頭、小白菜)+蘿蔔玉米湯(蘿蔔、玉米、香菜)	銀耳湯	▽	▽		▽	▽
12/1 1	三	香蕉	番茄玉米蛋炒飯(白飯、雞蛋)(番茄、玉米、高麗菜、玉米、毛豆)+白菜柴魚湯(柴魚、小白菜)	榨菜肉絲湯(榨菜、豬肉)	▽	▽		▽	▽
12/1 2	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+魚香肉絲(豬肉、竹筍、木耳、青椒)+黃瓜炒蛋(小黃瓜、雞蛋)+清炒青江菜(蒜頭、青江菜)+蔬菜湯(高麗菜、洋蔥)	紫米紅豆牛奶湯	▽	▽	▽	▽	▽
12/1 3	五	芭樂	海鮮粥(白米、蛤蠣、豬肉、芹菜、鯛魚、高麗菜)+清燙白菜	肉包(市售)	▽	▽		▽	▽
12/1 6	一	香蕉	番茄義大利麵(螺旋麵、豬肉、番茄、洋蔥、玉米、紅蘿蔔、花椰菜)+玉米濃湯(玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔)	豆腐細粉(油豆腐、冬粉)	▽	▽		▽	▽
12/1 7	二	芭樂	地瓜飯(白米、地瓜)+馬鈴薯燉肉(豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜)+炒油菜(蒜頭、油菜)+紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋)	綠豆湯	▽	▽		▽	▽
12/1 8	三	蘋果	肉絲蛋炒飯(白飯、雞蛋、豬肉、高麗菜、玉米、豆干、毛豆)+白菜豆腐湯(白菜、豆腐)	芝麻鬆餅(牛奶鬆餅粉、芝麻)	▽	▽	▽	▽	▽
12/1 9	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+醬燒魚片(鯛魚、洋蔥、豆腐)+滷白菜(山東大白菜、蝦米)+炒莧菜吻仔魚(莧菜、吻仔魚)+蘿蔔湯(蘿蔔、香菜)	雙豆甜湯(紅豆、鷹嘴豆)	▽	▽		▽	▽
12/2 0	五	芭樂	蔬菜豬肉炒麵(麵條、紅蘿蔔、香菇、豆芽菜、豬肉、高麗菜)+青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)	水餃蛋花湯(市售水餃、雞蛋)	▽	▽		▽	▽
12/2 3	一	香蕉	高麗菜芋頭粥(白米、高麗菜、豬肉、芋頭、香菇、芹菜)+香滷豆干(八角、豆干)	蔬菜麵(高麗菜、番茄、麵條)	▽	▽		▽	▽
12/2 4	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+花瓜蒸肉(花瓜、豬肉)+三杯麵腸(九層塔、麵腸、薑)+清炒高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔)+冬瓜肉片湯(冬瓜、豬肉、薑絲)	地瓜湯	▽	▽		▽	▽
12/2 5	三	蘋果	榨菜肉絲湯麵(豬肉、麵條、榨菜、洋蔥、魚丸、魚板)+清燙小白菜	燕麥鹹粥(高麗菜、豬肉、燕麥、白米)	▽	▽		▽	▽
12/2 6	四	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+冬瓜炒肉(冬瓜、豬肉、薑絲)+洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)+蒜香青江菜(蒜頭、青江菜)+蛤蠣薑絲湯(蛤蠣、薑絲)	奶香紅豆湯	▽	▽	▽	▽	▽
12/2 7	五	香蕉	麻油雞肉炒飯(白飯)(麻油、雞肉、枸杞、薑片)+菠菜蛋花湯(菠菜、雞蛋)	地瓜小米粥(地瓜、小米、芹菜)	▽	▽		▽	▽
12/3 0	一	蘋果	肉絲菇菇燒飯(豬肉、魚板、白米、香菇、袖珍菇、鴻喜菇、金針菇)+豆腐白菜湯(豆腐、小白菜)	吻仔魚粥(吻仔魚、高麗菜、白米)	▽	▽		▽	▽

12/31	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+塔香雞丁(雞肉、九層塔、番茄、薑)+毛豆豆干(毛豆、豆干、豬肉)+蒜香大陸妹(蒜頭、大陸妹)+豆芽番茄湯(黃豆芽、番茄、蔥花)	雞蛋布丁(雞蛋、牛奶、布丁粉)	√	√	√	√	√
-------	---	----	---	-----------------	---	---	---	---	---

- ◎愛的叮嚀：
 1.幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及飲料。
 2.因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改調整餐點內容。
 3.如上述提供之菜單食材內容，含有幼兒過敏之食物請務必告知園方。
 4.本園一律使用國產豬肉。

立上幼兒園 113 學年度第一學期



114 年 1 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀雜糧類	豆奶蛋魚類	乳品類	蔬菜類	水果類
1/1	三		元 旦 紀 念 日						
1/2	四	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+海帶麵輪(海帶、麵輪、豬肉)南瓜燴蛋(南瓜、鹹蛋)+清炒大陸妹(蒜頭、大陸妹)+冬瓜大骨湯(冬瓜、大骨)	燒仙草(八寶豆、綠豆、紅豆)	√	√		√	√
1/3	五	芭樂	土魷魚麵(土魷魚、雞蛋、高麗菜、香菇、蝦米、麵條、烏醋、筍絲、紅蘿蔔)						
1/6	一	蘋果	韓式豬肉拌飯(白飯、豬肉、泡菜)(黃豆芽、毛豆、海苔、芝麻)+海帶芽湯(海帶芽、柴魚)	綠豆湯	√	√		√	√
1/7	二	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+打拋豬肉(豬肉、九層塔、洋蔥)+黃瓜炒魚鯉(大黃瓜、魚鯉、紅蘿蔔)+蒜香高麗菜(高麗菜、蒜頭、紅蘿蔔)+玉米蛋花湯(玉米、雞蛋、蔥花)	芋香西米露(牛奶)	√	√	√	√	√
1/8	三	香蕉	冬粉湯(冬粉、蝦米、豆芽菜、韭菜、豬肉、香菇)+滷麵輪(麵輪、八角)	鮮菇瘦肉粥(豬肉、香菇、芹菜、白)	√	√		√	√

				米)					
1/9	四	火龍果	五穀飯(白米、五穀米)+ 蘿蔔燒肉(蘿蔔、豬肉)+ 炒三絲(金針菇、紅蘿蔔、木耳)+ 清炒空心菜(蒜頭、空心菜)+ 冬瓜湯(冬瓜、薑絲)	養生黑糖粥(紅棗、白米、黑糖、龍眼)	√	√		√	√
1/10	五	芭樂	小米粥(白米、小米)+ 蔥爆豬肉(洋蔥、高麗菜、豬肉)+ 九層塔炒蛋(九層塔、雞蛋)+ 蒜香高麗菜(高麗菜、蒜頭、紅蘿蔔)	蛋花雞絲(雞絲麵、雞蛋)	√	√		√	√
1/13	一	香蕉	魚鯉炒飯(魚鯉、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆、香菇、洋蔥、雞蛋)+ 芹菜黃瓜湯(芹菜、大黃瓜)	芙蓉麵線(麵線、雞蛋、枸杞)	√	√		√	√
1/14	二	蘋果	南瓜飯(白米、南瓜)+ 腐乳燒肉(豬肉、豆腐乳、蔥)+ 花菜炒木須(花椰菜、木耳)+ 清炒高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔)+ 青菜丸子湯(小白菜、丸子)	水果牛奶凍(香蕉、蘋果、芭樂、洋菜根)	√	√	√	√	√
1/15	三	芭樂	廣東粥(白米、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、皮蛋、雞蛋、小白菜、玉米)+ 酸菜麵腸(酸菜、麵腸)	蔬菜餅(小白菜、麵粉)	√	√		√	√
1/16	四	芭樂	五穀飯(白米、五穀米)+ 清蒸鯛魚(鯛魚、豆腐、洋蔥)+ 木耳炒鳳梨(黑木耳、鳳梨)+ 蒜香油菜(蒜頭、油菜)+ 味噌湯(味噌)	薑汁豆花	√	√		√	√
1/17	五	蘋果	麻油豬肉拌麵(麵線、薑、麻油、醬油、豬肉)+ 清燙花椰菜	水餃湯(市售水餃、小白菜)	√	√		√	√
1/20	一	芭樂	咖哩豬肉燴飯(白米)(豬肉、咖哩、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、花椰菜、洋蔥)	碗粿(蓬萊米、香菇、蝦米)	√	√		√	√
1/21	二	蘋果	五穀飯(白米、五穀米)+ 豆干肉絲(豆干、豬肉、紅蘿蔔)+ 麻婆豆腐(豆腐、豬肉)+ 炒莧菜(莧菜、蒜頭)+ 榨菜丸子湯(榨菜、丸子)	薏仁湯	√	√		√	√
1/22	三	香蕉	家常麻醬麵(麵條、麻醬、豬肉、小黃瓜、小白菜、豆干)+ 魚丸湯(魚丸、芹菜)	鮮奶饅頭(市售)	√	√	√	√	√
1/23	四	水梨	五穀飯(白米、五穀米)+ 粉蒸肉(地瓜、豬肉)+ 番茄炒蛋(番茄、雞蛋)+ 蒜香青江菜(蒜頭、青江菜)+ 蘿蔔湯(蘿蔔、香菜)	紅豆湯	√	√		√	√
1/24	五	芭樂	大鍋菜團圓(高麗菜、魚丸、洋蔥、魚餃、魚板、丸子、豆皮、黑輪、豬肉、冬粉、紅蘿蔔、茼蒿菜、杏鮑菇、金針菇)	綠豆湯	√	√		√	√
1/27	一	芭樂	春 節 假 期						
1/28	二	香蕉							
1/29	三	蘋果							

1/30	四	香蕉							
1/31	五	蘋果							

- ◎愛的叮嚀：
- 1.幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及飲料。
 - 2.因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改調整餐點內容。
 - 3.如上述提供之菜單食材內容，含有幼兒過敏之食物請務必告知園方。
 - 4.本園一律使用國產豬肉。