

立上幼兒園 113 學年度第二學期



2 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
2/3	一	芭樂	五色炊飯 白飯	豬肉、玉米、紅蘿蔔、香菇、 毛豆		清燙 高麗菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉	關東煮 蘿蔔、黑輪	✓	✓		✓	✓
2/4	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蒸粉肉 豬肉、地瓜	蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	香炒 青江菜	玉米排骨湯 豬肉、玉米	薏仁湯	✓	✓		✓	✓
2/5	三	棗子	家常炒麵 麵條	高麗菜、洋蔥、豬肉、木耳、紅蘿蔔、 花片		蒜香 油菜	味噌小魚湯 豆腐、魚干	蔬菜粥 菠菜、豬肉	✓	✓		✓	✓
2/6	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	豆腐鯛魚片 鯛魚、豆腐、洋蔥	香炒小黃瓜 杏鮑菇、蘿蔔	香炒 大陸妹	海帶芽湯	香濃紅豆湯 鮮奶	✓	✓	✓	✓	✓
2/7	五	芭樂	古早鹹粥 白飯	蝦米、香菇、芹菜、鴻喜菇、筍絲、高 麗菜、紅蘿蔔、豬肉		油豆腐		白菜湯餃 白菜、豬肉	✓	✓		✓	✓
2/8	六	蘋果	鍋燒拉麵 麵條	香菇、鴻喜菇、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、貢丸、木耳、 小白菜				薑汁地瓜湯 薑片、地瓜	✓	✓		✓	✓
2/10	一	蘋果	筒仔米糕 白米、糯米	香菇、豬肉、蝦米		涼拌 小黃瓜	豆腐白菜湯	肉粥 豬肉、高麗菜	✓	✓		✓	✓
2/11	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	糖醋雞丁 青椒、雞肉、鳳梨	蘿蔔玉米筍 金針菇、洋蔥	清炒 高麗菜	白菜蛋花湯	八寶粥 綠紅小米紅棗	✓	✓		✓	✓
2/12	三	蓮霧	海鮮湯麵 麵條	高麗菜、木耳、蛤蠣、豬肉、魚板、雞蛋、洋蔥、小白菜				韭菜煎餅 雞蛋、洋蔥	✓	✓		✓	✓
2/13	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	海帶豆干	薑絲 油菜	海帶丸子湯	鮮奶吐司 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓
2/14	五	芭樂	鮭魚炒飯 白飯	鮭魚、洋蔥、玉米、豆干、毛豆、蔥		清炒 高麗菜	鮮菇湯 白菜	蔬菜湯 白菜、雞蛋	✓	✓			✓
2/17	一	香蕉	麻油雞肉麵線	雞肉、枸杞、米血、薑片		清燙	香菇雞湯	南瓜濃湯					

			麵線		高麗菜	雞肉	鮮奶、洋蔥	√	√	√	√	√				
2/18	二	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	馬鈴薯燉肉 紅白蘿蔔、豬肉	芹菜炒香菇 什錦菇	清炒 莧菜	番茄豆腐湯	鮮奶豆花	√	√	√	√				
2/19	三	芭樂	猴頭菇燴飯 白飯	猴頭菇、豆腐、紅蘿蔔、高麗菜、玉米、毛豆、雞蛋、青江菜			洋蔥煎餅 紅蘿蔔	√	√	√	√	√				
2/20	四	蘋果	補氣小米粥 白米、小米	豆腐燒肉 洋蔥、豬肉	九層塔炒蛋 雞蛋	香炒 油菜	地瓜果綠豆湯	√	√	√	√	√				
2/21	五	芭樂	鍋燒意麵 意麵	豬肉、高麗菜、蛤蠣、花片、雞蛋、丸子、黑輪、小白菜				鹹蛋糕 雞蛋、肉鬆	√	√	√	√				
2/24	一	蘋果	肉絲炒飯 白飯	豬肉、豆干、雞蛋、紅蘿蔔、玉米、木 耳、毛豆	香炒 高麗菜	白菜菌菇湯 白菜什錦菇	肉末蒸蛋 雞蛋、豬肉	√	√	√	√	√				
2/25	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	咕咾肉片 青椒、洋蔥、豬肉	客家小炒 豆干、芹菜	蒜香 高麗菜	紫菜豆腐湯	芋頭地瓜湯	√	√	√	√				
2/26	三	芭樂	韓式豬肉拌飯 白飯	泡菜、黃豆芽、豬肉、毛豆、海苔		香炒 青江菜	味噌魚干湯	糙米粥 玉米、高麗菜	√	√	√	√				
2/27	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	回鍋肉 豬肉、高麗菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋	蒜香 大陸妹	蘿蔔排骨湯 香菜	奶香綠豆湯	√	√	√	√				
2/28	五	2 2 8 和 平 紀 念 日														

- ◎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 學年度第二學期



3 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	
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品							
3/3	一	香蕉	肉燥陽春湯麵 麵條	豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔、小白菜					香菇瘦肉粥 玉米、紅蘿蔔	✓	✓		✓	✓
3/4	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	紅燒雞柳 洋蔥、彩椒、雞肉	炒甜不辣 黃瓜、紅蘿蔔	清炒 青江菜	枸杞冬瓜湯	鷹嘴豆	✓	✓		✓	✓	
3/5	三	芭樂	螞蟻上樹 冬粉	豬肉、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、木耳			涼拌 豆干絲	白菜肉絲湯	蘿蔔糕蛋 雞蛋	✓	✓		✓	✓
3/6	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	燉梅花豬肉 紅白蘿蔔、豬肉	蔥花炒蛋 蔥、雞蛋	香炒 莧菜	番茄黃芽湯	法式牛奶土司	✓	✓	✓	✓	✓	
3/7	五	芭樂	雞肉飯 白米	雞肉、醬料	蛋蘿蔔絲 雞蛋、紅蘿蔔	涼拌 小黃瓜	白菜木耳湯	關東煮 蘿蔔、丸子	✓	✓		✓	✓	
3/10	一	蘋果	夏威夷炒飯 白飯	鳳梨、豬肉、豆干、紅蘿蔔、玉米、毛豆			蒜香 高麗菜	紫菜湯	魚片粥 鯛魚、白菜	✓	✓		✓	✓
3/11	二	蓮霧	香甜地瓜飯 白米、地瓜	三杯杏鮑菇 九層塔、薑片	黃瓜肉片 紅蘿蔔、豬肉	清炒 油菜	魚干味噌湯	銀耳甜湯	✓	✓		✓	✓	
3/12	三	芭樂	虱目魚粥 白米	虱目魚、高麗菜、芹菜、香菇、蝦米、豬肉、小白菜			香滷 豆干		奶香紫米湯	✓	✓	✓	✓	✓
3/13	四	香蕉	蘑菇豬柳炒飯 白米	洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋、毛豆			香炒 高麗菜	番茄蛋花湯 金針菇	丸子湯 小白菜	✓	✓		✓	✓
3/14	五	蘋果	茄香義大利麵 通心麵	玉米、番茄、豬肉、洋蔥			清燙 花椰菜	蘑菇濃湯 蘑菇、牛奶	玉米煎餅 雞蛋	✓	✓			✓
3/17	一	芭樂	濃芋香飯 白米、芋頭	味噌回鍋肉 紅蘿蔔、洋蔥	洋蔥炒豆包		蒜香 高麗菜	羅宋湯 番茄、雞蛋	排骨粥 高麗菜、豬肉	✓	✓		✓	✓

3/18	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	黑瓜肉燥 豬肉	滷白菜 蝦米、扁魚	清炒 菠菜	海帶玉米湯	牛奶三寶 綠豆、紫米	√	√	√	√	√
3/19	三	蘋果	大滷麵 麵條	豬肉、筍絲、雞蛋、紅蘿蔔、豆腐、毛豆、木耳、大白菜、油菜				蘿蔔餅 紅蘿蔔、雞蛋	√	√		√	√
3/20	四	香蕉	叻仔魚粥 白米	叻仔魚、高麗菜、玉米、紅蘿蔔、香菇 豬肉、雞蛋	清炒花椰 菜玉米筍		鮮奶饅頭 (市售)	√	√	√	√	√	
3/21	五	芭樂	鮮菇炊飯	豬肉、紅蘿蔔、香菇、什錦菇、毛豆、 豆干、玉米	蒜香 高麗菜	香菇雞湯	油豆腐細麵 冬粉	√	√		√	√	
3/24	一	蘋果	蠔油豬肉燴飯 白飯	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、豆腐、筍絲、雞蛋、油菜				肉絲意麵 豬肉、花片	√	√		√	√
3/25	二	芭樂	香Q五穀飯 白米、五穀米	冬瓜燒肉 豬肉、冬瓜、薑	螞蟻上樹 紅蘿蔔、木耳	清炒 高麗菜	黃瓜鮮菇湯	奶香地瓜湯	√	√	√	√	√
3/26	三	蘋果	家常麻醬麵 麵條	麻醬、豬肉、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干、 小白菜	水煮蛋 雞蛋	魚丸湯 小白菜	雞蓉芋香粥 玉米、芋頭	√	√		√	√	
3/27	四	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	魚香豆干 豆干、豬肉	玉米絞肉 玉米、豬肉	薑絲 油菜	金菇三絲湯 蘿蔔、雞蛋	豆花	√	√		√	√
3/28	五	芭樂	南瓜鹹粥 白米、南瓜	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、豆干、 蝦米、香菇、雞蛋	芹菜 炒豆干		蔬菜蛋花湯 小白菜、雞蛋	√	√		√	√	
3/31	一	蘋果	肉絲炊飯 白米	豬肉、紅蘿蔔、玉米、香菇、毛豆、蝦 米、豆干	蒜香 高麗菜	番茄蔬菜湯 番茄高麗菜	蛋花魚丸湯 魚丸、雞蛋	√	√		√	√	

- ◎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 學年度第二學期



4 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	
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品							
4/1	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蔥油雞 雞肉、蔥	薑悶南瓜 薑、南瓜	清炒 油菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜	香乳綠豆湯	✓	✓	✓	✓	✓	
4/2	三	木瓜	味噌烏龍麵 烏龍麵	筍絲、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、雞蛋、味噌、青江菜				紫菜湯餃	✓	✓		✓	✓	
4/3	四		兒童節，清明節											
4/4	五		兒童節，清明節											
4/7	一	蘋果	鯉魚炒飯 白飯	紅蘿蔔、高麗菜、毛豆、豆干、玉米、木耳、鯉魚、蔥			金針湯 金針花	肉燥蘿蔔糕湯 豆芽菜	✓	✓		✓	✓	
4/8	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	紅燒豆包 香菇、洋蔥	銀芽韭菜 豆芽菜、韭菜	蒜香 空心菜	冬瓜排骨湯 豬肉、冬瓜	綠豆薏仁湯	✓	✓		✓	✓	
4/9	三	蘋果	金瓜炒米粉 米粉	南瓜、香菇、蝦米、南瓜、紅蘿蔔			清燙 高麗菜	肉羹湯 大白菜	奶香鬆餅 鮮奶	✓	✓	✓	✓	
4/10	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	番茄豬肉煲 豆腐、鴻喜菇	黃瓜炒蛋 雞蛋	薑絲 菠菜	皇帝豆湯 豬肉	紅豆紫米粥	✓	✓		✓	✓	
4/11	五	芭樂	皮蛋瘦肉粥 白米	皮蛋、豬肉、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、香菇、小白菜			客家小炒 豬肉豆干		雞絲蕎麥麵 雞蛋	✓	✓		✓	✓
4/14	一	香蕉	手工自製壽司 壽司米	海苔、肉鬆、小黃瓜、紅蘿蔔、雞蛋				白菜豆腐湯	香芹雲吞湯	✓	✓		✓	✓
4/15	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	油豆腐	蠔油 拌油菜	味噌小魚湯	地瓜牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	
4/16	三	芭樂	鹹魚炒飯 白飯	鹹魚、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、毛豆、雞蛋、豆干			菠菜蛋湯 雞蛋	高麗菜煎餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓	

4/17	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燉肉 紅白蘿蔔、豬肉	香菇炒蛋 雞蛋	蒜香 高麗菜	蔬菜豆腐湯 白菜、豆腐	鷹嘴豆湯	✓	✓		✓	✓
4/18	五	芭樂	親子豬肉蓋飯 白飯	豬肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、毛豆、芝麻、雞蛋、 木耳、豆腐				菠菜小魚粥	✓	✓		✓	✓
4/21	一	蘋果	韓式豬肉拌飯 白飯	泡菜、黃豆芽、豬肉、毛豆、海苔、 芝麻、雞蛋		清炒 青江菜	味噌海帶湯	玉米濃湯 鮮奶、馬鈴薯	✓	✓	✓	✓	✓
4/22	二	香蕉	香甜地瓜飯 白米、地瓜	梅干扣肉 豬肉	毛豆炒豆干 紅蘿蔔、玉米	蒜香 空心菜	蘿蔔丸子湯	水果檸檬凍	✓	✓		✓	✓
4/23	三	芭樂	高麗菜粥 白飯	豬肉、香菇、紅蘿蔔、木耳、香菜、豆 干、玉米、高麗菜		酸菜 炒麵輪		豆腐煎餅	✓	✓		✓	✓
4/24	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	香煎豬排 豬肉、蔥、洋蔥	鳳梨炒木耳 豬肉	薑絲 小白菜	蛋花湯 雞蛋	黑糖包子 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓
4/25	五	芭樂	鴨肉冬粉 冬粉	鴨肉、蔥、薑、冬白菜				吻魚粥 雞蛋、小白菜	✓	✓		✓	✓
4/28	一	蘋果	豬肉燴飯 白飯	豬肉、花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、毛豆、豆腐、青江菜				蛋花雞絲麵 雞蛋	✓	✓		✓	✓
4/29	二	木瓜	香Q五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉 豬肉	番茄炒蛋 雞蛋	清炒 莧菜	海帶豆腐湯	芋奶西米露	✓	✓	✓	✓	✓
4/30	三	芭樂	麻醬涼麵 麵條	雞肉絲、芝麻醬、小黃瓜、雞蛋、紅蘿蔔、豆干			味噌鮮魚湯 鯛魚	鹹紫米粥 高麗菜	✓	✓		✓	✓

- ◎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 學年度第二學期



5 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
5/1	四		勞 動 節										
5/2	五	芭樂	雞肉飯 白飯	雞肉、醬料	蛋蘿蔔絲 紅蘿蔔、雞蛋	涼拌 小黃瓜	白菜木耳湯	關東煮 蘿蔔、丸子	✓	✓		✓	✓
5/5	一	蘋果	補氣小米粥 白米、小米	麻婆豆腐 洋蔥、豬肉	金針菇炒蛋 雞蛋	清炒 空心菜		絲瓜麵線 雞蛋	✓	✓		✓	✓
5/6	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	台式拋豬 番茄、九層塔、豬肉	蔥燒什錦豆腐 紅蘿蔔、洋蔥	蒜香 A 菜	苦瓜魚干湯	紅豆湯	✓	✓		✓	✓
5/7	三	蘋果	番茄鮮菇拌麵 麵條	鴻喜菇、香菇、洋菇、金針菇、豬肉、 番茄		豆乾海帶 絲	蘿蔔玉米湯 豬肉	鮮魚粥 紅蘿蔔、白菜	✓	✓		✓	✓
5/8	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、芝麻	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋	蒜香 菜豆	薑絲冬瓜湯	鮮奶鮮草凍	✓	✓	✓	✓	✓
5/9	五	鳳梨	揚州肉絲炒飯 白飯	雞蛋、豬肉、香菇、火腿、毛豆、蔥 豆干		清炒 高麗菜	酸菜肉絲湯 豬肉	餛飩湯 小白菜	✓	✓		✓	✓
5/12	一	香蕉	台式炒麵 麵條	豬肉、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、洋蔥、蝦米、 青江菜			絲瓜蛤蠣湯	雞茸玉米粥 高麗菜	✓	✓		✓	✓
5/13	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	酸白菜炒肉片 豬肉、洋蔥、蔥	豬肉滑蛋 雞蛋、花片	蒜香 青江菜	蒲瓜鮮菇湯 什錦菇	花豆湯	✓	✓		✓	✓
5/14	三	木瓜	筍子粥 白飯	竹筍、鴻喜菇、金針菇、雞蛋、香菇、 芹菜、高麗菜		豆包 炒木耳		紅蘿蔔煎餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
5/15	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香滷小雞腿 雞肉、蒜、蔥	甜豆炒香菇 紅蘿蔔	香炒 高麗菜	筍片排骨湯	紅豆饅頭 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓

5/16	五	芭樂	黃燜豬米飯 白米	豬肉、馬鈴薯、青椒、甜椒、香菇、玉米	清燙 高麗菜	芹菜冬瓜湯	肉末蒸蛋 雞蛋、花片	√	√		√	√				
5/19	一	蘋果	皮蛋榨醬麵 麵條	皮蛋、豬肉、小黃瓜、豆干、紅蘿蔔、雞蛋、炸醬 小白菜		番茄豆腐湯	燕麥鹹粥 高麗菜、玉米	√	√		√	√				
5/20	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	滷海帶豆干	香炒 絲瓜	白菜蛋花湯 雞蛋	√	√	√	√	√				
5/21	三	芭樂	玉米蛋炒飯 白飯	玉米、豬肉、雞蛋、豆干、紅蘿蔔、 毛豆		蒜香 高麗菜	大頭菜大骨 湯	√	√		√	√				
5/22	四	鳳梨	香甜地瓜飯 白米、地瓜	香蒜肉片 小黃瓜、豬肉	開陽蒲瓜 蝦米	蠔油 拌大陸妹	酸辣湯 豆腐、筍絲	√	√		√	√				
5/23	五	芭樂	奶油蘑菇飯 白飯	豬肉、香菇、秀珍菇、金針菇、洋蔥、 牛奶、玉米、毛豆		清燙 花椰菜	洋蔥南瓜湯	√	√	√	√	√				
5/26	一	香蕉	芋頭米粉湯 米粉	芋頭、豬肉、香菇、蝦米、芹菜、蔥				肉燥粿湯 白菜、豬肉	√	√		√	√			
5/27	二	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	蒜泥白肉 豬肉	客家小炒 豆干、魚乾	香炒 油菜	絲瓜雞蛋湯 雞蛋	√	√		√	√				
5/28	三	芭樂	花菇燉肉粥 白米	豬肉、香菇、玉米、蝦米、鴻喜菇、金 針菇、芹菜、秀珍菇、高麗菜		香滷豆干		√	√		√	√				
5/29	四	蘋果	手工肉粽	糯米、豬肉、香菇			白菜餛飩湯 小白菜	√	√	√	√	√				
5/30	五		端 午 節													

- ◎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 學年度第二學期



6 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	
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品							
6/2	一	香蕉	豚骨湯麵 麵條	豬肉、紅白蘿蔔、杏鮑菇、金針菇、蔥、青江菜					山藥玉米粥 高麗菜、豬肉	✓	✓		✓	✓
6/3	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉 豬肉、黑瓜	絲瓜炒蛋 雞蛋	清炒 高麗菜	玉米湯	奶香西米露	✓	✓	✓	✓	✓	
6/4	三	火龍果	古早油飯 糯米、白米	豬肉、香菇、蝦米			香炒黃瓜 雞蛋	白菜豆腐湯 小白菜	白菜煎餅 紅蘿蔔	✓	✓		✓	✓
6/5	四	芭樂	香甜地瓜飯 白米、地瓜	洋蔥豬肉 杏鮑菇、蔥	番茄豆腐 雞蛋	香炒 大陸妹	冬瓜豚骨湯 豬肉	銀耳甜湯	✓	✓		✓	✓	
6/6	五	蘋果	香菇肉末粥 白米	豬肉、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、玉米			香滷 麵輪		餛飩湯 小白菜					
6/9	一	蘋果	螞蟻上樹 冬粉	豬肉、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、木耳			涼拌 豆干絲	絲瓜肉絲湯 豬肉	南瓜瘦肉粥 玉米、高麗菜	✓	✓		✓	✓
6/10	二	鳳梨	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	皮蛋肉燥 豬肉、皮蛋、蔥	南瓜炒豆芽 豆芽菜、南瓜	香炒 油菜	薯絲蛋花湯 雞蛋	牛奶仙草蜜	✓	✓	✓	✓	✓	
6/11	三	香蕉	肉絲炒飯 白飯	豬肉、雞蛋、豆干、紅蘿蔔、玉米、木耳、毛豆			香炒 高麗菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	燕麥粥	✓	✓		✓	✓
6/12	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	橙香鮮魚丁 香橙、魚丁、彩椒	油燜桂筍 筍子、豬肉	清炒 小白菜	黃耆菇湯 豬肉	水果冬瓜凍	✓	✓		✓	✓	
6/13	五	蘋果	榨醬麵 麵條	豬肉、豆干、洋蔥、香菇、毛豆、紅蘿蔔			清燙 小白菜	田園蔬菜湯 高麗菜番茄	白菜魚丸湯	✓	✓		✓	✓
6/16	一	蘋果	滑蛋豬肉飯 白飯	豬肉、雞蛋、高麗菜、香菇、洋蔥、紅蘿蔔、魚板、綠花菜、豆腐					關東煮 蘿蔔、丸子	✓	✓		✓	✓

6/17	二	芭樂	香Q五穀飯 白米、五穀米	金瓜燉肉 豬肉、南瓜	香炒洋芋絲 紅蘿蔔、馬鈴薯	清炒花菜 玉米筍	花菜排骨湯 豬肉	雞蛋布丁 鮮奶、雞蛋	✓	✓	✓	✓	✓
6/18	三	香蕉	大滷麵 麵條	豬肉、木耳、紅蘿蔔、筍絲、大白菜、香菇、雞蛋、香菜、豆腐			糙米小魚粥 叻仔魚、豬肉		✓	✓		✓	✓
6/19	四	木瓜	香Q五穀飯 白米、五穀米	奶局鮮蔬烤蛋 鮮奶、雞蛋、金針菇	醬燒百頁 百頁豆腐、蔥	蒜香 空心菜	玉米濃湯 馬鈴薯	桂圓紫米粥	✓	✓	✓	✓	✓
6/20	五	蘋果	清粥小菜 白米、地瓜	蔥爆豬肉 洋蔥、蔥	九層塔炒蛋 雞蛋	香炒 莧菜	海帶排骨湯 豬肉	鹹蛋糕 肉鬆、雞蛋	✓	✓		✓	✓
6/23	一	芭樂	青醬螺旋麵 螺旋麵	玉米、紅蘿蔔、洋蔥、玉米、毛豆		青燙 花椰菜	薑絲冬瓜湯	養生地瓜					
6/24	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	甜蔥肉片 豬肉、洋蔥	珍菇燴冬瓜 什錦菇、八角	薑絲 小白菜	酸辣湯 豆腐紅蘿蔔	鮮奶吐司 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓
6/25	三	蘋果	廣東粥 白米	豬肉、雞蛋、油條、皮蛋、玉米、芹菜 紅蘿蔔、高麗菜		酸醋 雲耳		雞蛋絲瓜麵 雞蛋、麵條	✓	✓		✓	✓
6/26	四	火龍果	香甜南瓜飯 白米、南瓜	茄汁燒豆腐 番茄、豬肉	蒜香絲瓜	清炒 空心菜		香菇排骨湯 豬肉	冬瓜菜燕	✓	✓		✓
6/27	五	蘋果	什錦炒飯 白飯	玉米、豬肉、雞蛋、高麗菜、豆干、紅蘿蔔、毛豆			白菜蘿蔔湯	排骨粥 高麗菜、排骨	✓	✓		✓	✓
6/30	一	芭樂	豬肉燴麵 麵條	豬肉、豆腐、高麗菜、花椰菜、玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆				莧菜小魚粥 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 學年度第二學期



7 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	
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品							
7/1	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	台式滷肉 豬肉、豆干	客家茄子 九層塔	蒜香 A 菜	玉米蛋花湯 雞蛋	奶香西米露	✓	✓	✓	✓	✓	
7/2	三	蘋果	韓式豬肉拌飯 白飯	泡菜、黃豆芽、豬肉、毛豆、海苔、 芝麻、雞蛋		青燙 青江菜	味噌小魚湯 小魚乾	麵疙瘩 香菇、蝦米	✓	✓		✓	✓	
7/3	四	火龍果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	天香回味豬 豬肉、洋蔥	芹香豆包 木耳、紅蘿蔔	清炒 空心菜	薑絲蛤蠣湯	薏仁湯	✓	✓		✓	✓	
7/4	五	香蕉	肉絲湯麵 麵條	香菇、豬肉、洋蔥、蝦米、木耳、紅蘿蔔、小白菜、榨菜				豆腐羹 絞肉、小白菜	✓	✓		✓	✓	
7/7	一	芭樂	客家長豆飯 白米	長豆、豬肉、香菇、蝦米、紅蔥頭		青燙 高麗菜	香菇雞湯 雞肉	榨菜冬粉 豬肉、小白菜	✓	✓		✓	✓	
7/8	二	火龍果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	紅燒豆腐 金針菇、豬肉	洋蔥炒蛋 雞蛋	蒜香 大陸妹	味噌豆腐湯	冬瓜粉條飲	✓	✓		✓	✓	
7/9	三	香蕉	芝麻涼麵 麵條	芝麻醬、豆干、雞肉、紅蘿蔔、雞蛋、小黃瓜			白菜蛋花湯 小白菜	芋頭鹹稀飯 豬肉、香菇	✓	✓		✓	✓	
7/10	四	蘋果	香甜地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆豬肉 洋蔥、蔥	吻仔魚炒蛋 雞蛋	薑絲 油菜	番茄小魚湯 高麗菜	鮮奶饅頭 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓	
7/11	五	木瓜	滑蛋瘦肉粥 白飯	雞蛋、豬肉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔、 芹菜、豆腐		紅燒豆包 豬肉		蘿蔔糕湯 香菇、小白菜	✓	✓		✓	✓	
7/14	一	蘋果	三鮮湯麵 麵條	香菇、蝦米、蛤蠣、魚板、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、青江菜					小米鹹粥 豬肉、玉米	✓	✓		✓	✓
7/15	二	芒果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	糖醋肉 豬肉、青椒、洋蔥	豆瓣豆腐 蔥、青豆仁	薑絲 小白菜	海帶黃芽湯	奶香冬瓜仙草	✓	✓	✓	✓	✓	

7/16	三	香蕉	什錦蛋炒飯 白飯	洋蔥、玉米、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、 雞蛋		清燙 高麗菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	洋蔥煎餅	√	√		√	√									
7/17	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	麵輪燒肉 豬肉、紅蘿蔔	玉米豆乾丁 毛豆	蒜香 A菜	菌菇湯 紅蘿蔔	綠豆湯	√	√		√	√									
7/18	五	芭樂	榨醬麵 麵條	豬肉、豆干、洋蔥、香菇、紅蘿蔔、 毛豆		清燙 小白菜	肉羹湯 筍絲、雞蛋	雞肉粥 雞肉、玉米	√	√		√	√									
7/21	一	香蕉	鮪魚蔬菜粥 白飯	鮪魚、高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋、木耳、小 白菜		黃瓜 炒豆干		關東煮 蘿蔔、黑輪	√	√		√	√									
7/22	二	鳳梨	香Q五穀飯 白米、五穀米	蒸粉肉 豬肉、地瓜	三杯杏鮑菇 九層塔、薑片	蒜香 油菜	鳳梨苦瓜湯	仙草冬瓜露	√	√		√	√									
7/23	三	蘋果	味噌豚骨拉麵 拉麵	豬肉、味噌、洋蔥、魚板、高麗菜、雞蛋、青江菜				洋蔥餅	√	√		√	√									
7/24	四	芭樂	香甜南瓜飯 白米、南瓜	蠔油豬肉 洋蔥、紅蘿蔔	玉米炒蛋 雞蛋	水蓮炒肉	冬瓜湯 薑絲	奶香紅豆麥片	√	√	√	√	√									
7/25	五	蘋果	香鬆壽司捲 壽司米	肉鬆、雞蛋、紅蘿蔔		清燙 小黃瓜	白菜魚乾湯 小白菜	絲瓜麵 豬肉、紅蘿蔔	√	√		√	√									
7/28	一		<b>全園 放 暑 假</b>																			
7/29	二																					
7/30	三																					
7/31	四																					

- ◎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。

7/28	一	芭樂	照燒雞肉蓋飯 白飯	雞肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、芝麻、玉米、雞蛋、照燒醬、 青江菜				茶碗蒸 雞蛋、豬肉	✓	✓		✓	✓
7/29	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	鳳梨燒肉 豬肉、木耳	枸杞絲瓜	薑絲 A菜	青木瓜湯 豬肉	綠豆麥片	✓	✓		✓	✓
7/30	三	蘋果	南瓜炒米粉 米粉	豬肉、高麗菜、南瓜、香菇、蝦米、紅蘿蔔			白菜丸子湯 小白菜	芝麻煎餅	✓	✓		✓	✓
7/31	四	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	咕咾肉 豬肉、鳳梨、洋蔥	油蔥蒸蛋 雞蛋	蒜香 大陸妹	絲瓜丸子湯	鮮奶地瓜芋頭 湯	✓	✓	✓	✓	✓