

立上幼兒園 114 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
8/1	五		全 園 暑 假										
8/4	一	芭樂	皮蛋瘦肉粥 白米	皮蛋、雞蛋、豬肉、玉米、蔥花、小白菜		涼拌海帶 豆干絲		水餃湯(市售) 小白菜	√	√		√	√
8/5	二	蘋果	香甜地瓜飯 白米、地瓜	香菇肉燥 豬肉、香菇	滷蛋油豆腐 雞蛋	香炒 油菜	紫菜湯 紫菜、蔥	奶香綠豆湯	√	√	√	√	√
8/6	三	紅龍果	夏威夷炒飯 白飯	豬肉、鳳梨、紅蘿蔔、雞蛋、玉米、毛豆、豆干		香炒 高麗菜	味噌小魚湯 豆腐、魚干	香蔥煎餅 麵粉、雞蛋	√	√		√	√
8/7	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 豆腐	薏仁湯	√	√		√	√
8/8	五	芭樂	陽春湯麵 麵條	蝦米、香菇、鴻喜菇、筍絲、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、小白菜				吻仔魚粥 高麗菜	√	√		√	√
8/11	一	蘋果	薑黃豬肉燴飯 白飯	豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、毛豆仁		青燙 花椰菜		關東煮 蘿蔔、丸子	√	√		√	√
8/12	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	洋蔥豬肉 豬肉、洋蔥、金針菇	蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	清炒 高麗菜	白菜蛋花湯 雞蛋	黑三寶 地瓜燕麥黑糖	√	√		√	√
8/13	三	水梨	什錦炒麵 麵條	豬肉、紅蘿蔔、木耳、香菇、高麗菜、		香炒 青江菜	豆腐湯 小魚乾	桂圓米糕粥	√	√		√	√
8/14	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	馬鈴薯燉肉 豬肉、紅白蘿蔔	三色蛋 雞蛋、皮鹹蛋	薑絲 小白菜	蘿蔔丸子湯 香菜	雞蛋布丁 牛奶	√	√	√	√	√
8/15	五	芭樂	肉絲炒飯 白飯	雞蛋、豬肉、紅蘿蔔、玉米、豆干、毛豆仁		清炒 高麗菜	鮮菇湯 白菜	茶碗蒸 雞蛋、香菇	√	√			√
8/18	一	香蕉	鍋燒意麵	豬肉、雞蛋、紅蘿蔔、花片、蛤蠣、蛤蠣、高麗菜、丸子、豆腐				雲吞湯					

			麵條	小白菜				小白菜	√	√		√	√
8/19	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	豆鼓魚片 鯛魚、豆腐、洋蔥	客家小炒 豬肉、豆干	清炒 萵菜	玉米蛋花湯 雞蛋	奶香紅豆湯 牛奶	√	√		√	√
8/20	三	芭樂	芋香炊飯 白飯	芋頭、豬肉、雞蛋、香菇、玉米、紅蘿蔔、毛豆、木耳		香炒 高麗菜	冬瓜蛤蠣湯 薑	蛋花魚丸湯 雞蛋	√	√		√	√
8/21	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	關東煮 黑輪、蘿蔔	起司饅頭 (市售)	√	√	√	√	√
8/22	五	芭樂	家常麻醬麵 麵條	麻醬、豬肉、豆干、小黃瓜、紅蘿蔔		香炒 小白菜		玉米濃湯 馬鈴薯花椰菜	√	√		√	√
8/25	一	蘋果	玉米蛋炒飯 白飯	豬肉、玉米、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆仁、豆干		清湯 高麗菜	味噌湯 豆腐	番茄排骨粥 香菇、芹菜	√	√		√	√
8/26	二	西瓜	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	咕咾肉片 青椒、洋蔥、豬肉	薑悶南瓜	蒜香 花菜	白菜菌菇湯 什錦菇	地瓜湯	√	√		√	√
8/27	三	芭樂	香菇肉羹湯麵 麵條	香菇、肉羹、紅蘿蔔、筍絲、豆腐、木耳、大白菜、雞蛋、青江菜				芝麻煎餅 牛奶	√	√	√	√	√
8/28	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	蘿蔔湯 香菜	紫米地瓜湯	√	√		√	√
8/29	五	香蕉	猴頭菇燴飯 白飯	豆包、猴頭菇、豆干、雞蛋、紅蘿蔔、玉米、木耳、毛豆		香炒 高麗菜		海苔捲 玉米、肉鬆	√	√		√	√

- ◎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。



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						
9/1	一	香蕉	日式炒烏龍麵 烏龍麵	豬肉、洋蔥、花片、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、芝麻		清燙 青江菜	味噌湯 豆腐	南瓜蔬菜粥 豬肉、高麗菜	√	√		√	√
9/2	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 油菜	玉米排骨湯 豬肉、玉米	紫米紅豆湯 牛奶	√	√	√	√	√
9/3	三	芭樂	肉絲菇菇燒飯 白飯	洋蔥、豬肉、木耳、紅蘿蔔、香菇、杏鮑菇、秀珍菇		蒜香 高麗菜	高麗菜湯 豆腐	冬瓜菜燕 水果、洋菜	√	√		√	√
9/4	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇滷肉 豬肉、香菇	黃瓜燴香菇 雞蛋	香炒 大陸妹	筍片湯 豬肉	薏仁綠豆湯	√	√		√	√
9/5	五	芭樂	芋頭豬肉粥 白飯	蝦米、香菇、芹菜、鴻喜菇、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、玉米		香滷 油豆腐		麵線糊 雞蛋、豬肉	√	√		√	√
9/8	一	蘋果	鮮蔬豬肉飯 白飯	豬肉、蝦米、香菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、筍絲、木耳、雞蛋		清燙 青江菜	豆腐白菜湯 小白菜	地瓜甜湯	√	√		√	√
9/9	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	紫菜蛋花湯 雞蛋	玉米濃湯 馬鈴薯	√	√		√	√
9/10	三	火龍果	麻醬涼麵 麵條	麻醬汁、雞蛋、豆干、火腿、紅蘿蔔、小黃瓜			鮮菇湯 白菜	蔬菜餅 高麗菜	√	√		√	√
9/11	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	瓜子肉燥 豬肉、黑瓜	豆芽炒豆皮	蒜香 大陸妹	蘿蔔排骨湯 豬肉	奶香綠豆湯 牛奶	√	√	√	√	√
9/12	五	芭樂	肉絲菇菇燒飯 白飯	豬肉、魚板、木耳、秀珍菇、香菇、鴻喜菇、紅蘿蔔		清炒 A 菜	白菜小魚湯 豆腐	餛飩湯 小白菜	√	√			√
9/15	一	香蕉	鮪魚炒飯 白飯	鮪魚、紅蘿蔔、豆干、玉米、木耳、雞蛋		清炒 高麗菜	冬瓜薑絲湯	燕麥牛奶湯	√	√	√	√	√

9/16	二	蘋果	香甜地瓜飯 白米、地瓜	毛豆三丁 玉米、豬肉、毛豆	蔥花炒蛋 雞蛋	清炒 莧菜	番茄湯 豆腐	關東煮 黑輪、丸子	▽	▽		▽	▽	
9/17	三	芭樂	碗豆蔬菜粥 白米	碗豆、香菇、紅蘿蔔、高麗菜、豬肉、 木耳		香魯 油豆腐		蘿蔔蛋餅 紅蘿蔔	▽	▽		▽	▽	
9/18	四	蘋果	鯉魚炒飯 白飯	鯉魚、紅蘿蔔、毛豆、香菇、洋蔥		清燙 高麗菜	玉米蛋花湯 雞蛋	麥片薏仁湯	▽	▽		▽	▽	
9/19	五	芭樂	肉燥陽春麵 麵條	香菇、豬肉、豆芽菜、韭菜、蝦米、香菇、小白菜				鮮奶吐司 (市售)	▽	▽	▽	▽	▽	
9/22	一	蘋果	五色炊飯 白飯	豬肉、雞蛋、紅蘿蔔、玉米、毛豆、香 菇、金針菇		香炒 高麗菜	黃瓜丸子湯 芹菜	蘿蔔糕湯 雞蛋、小白菜	▽	▽		▽	▽	
9/23	二	柳丁	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	三杯杏鮑菇 九層塔	豆干炒黃瓜	蒜香 小白菜	榨菜肉絲湯 豬肉	花豆湯	▽	▽		▽	▽	
9/24	三	芭樂	鍋燒意麵 麵條	豬肉、雞蛋、紅蘿蔔、花片、蛤蠣、蛤蠣、丸子、豆腐、高麗菜				鹹蛋糕 肉鬆、牛奶	▽	▽	▽	▽	▽	
9/25	四	蘋果	芋香雞肉粥 白米	芋頭、香菇、蝦米、芹菜、雞肉、玉 米、紅蘿蔔、高麗菜		香滷 麵輪		豆花 薑汁	▽	▽		▽	▽	
9/26	五	香蕉	韓式豬肉飯 白飯	泡菜、黃豆芽、豬肉、毛豆、海苔		薑絲 油菜	白菜柴魚湯 柴魚片	肉羹湯 筍絲、紅蘿蔔	▽	▽		▽	▽	
9/29	一		教 師 節 補 假											
9/30	二	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	魚香肉絲 豬肉、筍絲、木耳	酸菜麵腸 麵腸	滷 白菜	白菜豆腐湯 小白菜	奶香三寶 綠紅豆、紫米	▽	▽	▽	▽	▽	

- ◎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 114 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
10/1	三	柚子	菜豆鹹粥 白米	菜豆、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、玉米、 豬肉、毛豆		香滷 麵輪		肉片麵線 豬肉、麵線	√	√		√	√
10/2	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	泰式打拋豬 豬肉、九層塔、番茄	黃瓜炒甜不辣 雞蛋、紅蘿蔔	蒜香 地瓜葉	蘿蔔排骨湯 香菜	水果果凍 芭樂、蘋果	√	√		√	√
10/3	五	芭樂	芋香豬肉飯 白飯	芋頭、豬肉、紅蘿蔔、木耳、香菇、豆 干、玉米		香炒 高麗菜	玉米湯 香菜	營養蒸蛋 雞蛋、蛤蠣	√	√		√	√
10/6	一		中 秋 節										
10/7	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蔥爆豬肉 洋蔥、豬肉	四喜金針菇 青椒、甜椒	香炒 青江菜	玉米芹菜湯	紅豆湯	√	√		√	√
10/8	三	蓮霧	螞蟻上樹 冬粉	豬肉、蔥、高麗菜、紅蘿蔔、木耳			肉羹湯 白菜、筍絲	白菜煎餅 雞蛋	√	√		√	√
10/9	四	香蕉	香甜地瓜飯 白米、地瓜	海帶燒肉 豬肉、蘿蔔	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐	蒜香 莧菜	蛤蠣湯 冬瓜	奶香紫米粥 牛奶	√	√	√	√	√
10/10	五		國 慶 日										
10/13	一	香蕉	玉米蛋炒飯 白飯	玉米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、木耳、豆 干、毛豆		青燙 高麗菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	白醬濃湯 玉米、馬鈴薯	√	√		√	√
10/14	二	蘋果	香 Q 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	絲瓜湯 枸杞	黑糖豆花	√	√		√	√
10/15	三	芭樂	鮮魚粥 白飯	叻仔魚、鯛魚、紅蘿蔔、高麗菜、香 菇、豬肉、木耳、小白菜		豆芽 炒豆皮		鮮奶饅頭 (市售)	√	√	√	√	√
10/16	四	蘋果	香 Q 五穀飯	梅干豬肉	紅蘿蔔炒蛋	蒜香	丸子湯	地瓜綠豆湯					

6			白米、五穀米	梅干、豬肉	雞蛋	大陸妹	小白菜		▽	▽		▽	▽	
10/17	五	芭樂	薑黃炒麵 麵條	薑黃、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、高麗菜、丸子		青燙 青江菜	海帶湯 雞蛋	香菇肉羹 香菇、雞蛋	▽	▽		▽	▽	
10/20	一	蘋果	紅燒豬肉燴飯 白飯	豬肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、筍絲		清炒 A菜		蔬菜什錦湯 火鍋料、洋蔥	▽	▽		▽	▽	
10/21	二	木瓜	香Q五穀飯 白米、五穀米	薑燒鯛魚 洋蔥、豆腐	三色蛋 雞蛋皮蛋鹹蛋	香炒 青江菜	蘿蔔肉片湯 香菜	燕麥紫米湯 牛奶	▽	▽	▽	▽	▽	
10/22	三	芭樂	鴨肉冬粉 冬粉	冬菜、鴨肉、小白菜					洋蔥煎餅 雞蛋	▽	▽		▽	▽
10/23	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燉肉 紅白蘿蔔、豬肉	枸杞燴絲瓜 雞蛋	香炒 大陸妹	鮮菇湯 番茄	紅棗木耳湯	▽	▽		▽	▽	
10/24	五		光 復 節 補 假											
10/27	一	蘋果	大滷麵 麵條	豬肉、筍絲、紅蘿蔔、山東大白菜、雞蛋、豆腐、香菜					碗粿 豬肉、香菇	▽	▽		▽	▽
10/28	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	青椒回鍋肉 豬肉、洋蔥	三絲木耳 豆干、紅蘿蔔	香炒 空心菜	蔬菜豆腐湯 金針菇	奶香花豆湯 牛奶	▽	▽	▽	▽	▽	
10/29	三	芭樂	養身地瓜粥 白米、地瓜	咕咾肉片 洋蔥、豬肉、青椒	九層塔炒蛋 雞蛋	蒜炒 地瓜葉		蘿蔔蛋餅 雞蛋	▽	▽		▽	▽	
10/30	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	橙香雞肉 柳橙、雞肉	金沙苦瓜 鹹蛋	香炒 大陸妹	黃瓜丸子湯 香菜	地瓜芋頭湯	▽	▽		▽	▽	
10/31	五	柚子	海苔壽司 壽司米	海苔、肉鬆、紅蘿蔔、小黃瓜、雞蛋				味噌湯 豆腐	蛋花魚丸湯 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 114 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
11/3	一	香蕉	三色蔬菜炒飯 白飯	雞蛋、毛豆、玉米、紅蘿蔔、香菇、木耳、杏鮑菇、洋蔥		蒜香 高麗菜	紫菜豆腐湯	玉米濃湯 馬鈴薯、雞蛋	√	√		√	√
11/4	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	枸杞絲瓜 薑	薑絲 油菜	丸子湯 小白菜	奶香綠豆湯 牛奶	√	√	√	√	√
11/5	三	蘋果	什錦海鮮粥 白米	木耳、蛤蠣、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、吻仔魚、丸子、蝦米、小白菜		香滷 油豆腐		芙蓉麵線 雞蛋	√	√		√	√
11/6	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	洋芋肉丁 馬鈴薯紅蘿蔔、豬肉	花菜玉米筍 紅蘿蔔	蒜香 大陸妹	番茄蛋花湯 雞蛋	紫米燕麥湯	√	√		√	√
11/7	五	芭樂	螞蟻上樹 冬粉	豬肉、蔥、紅蘿蔔、木耳		青燙 高麗菜	肉羹湯 筍絲、雞蛋	香菇肉粥 豬肉、芹菜	√	√		√	√
11/1 0	一	蘋果	鹽水意麵 麵條	豬肉、豆干、小黃瓜、豆芽菜、韭菜		青燙 小白菜	蛋花湯 雞蛋	湯餃 小白菜、香菇	√	√		√	√
11/1 1	二	芭樂	補氣小米粥 白米、小米	醬燒豆腐 洋蔥、蔥	玉米肉丁 豬肉、毛豆	蒜香 大陸妹		紅棗銀耳湯 白木耳	√	√		√	√
11/1 2	三	木瓜	雞肉絲飯 白飯	雞肉、油蔥、小黃瓜、紅蘿蔔		花菜 玉米筍	香菇雞湯 薑	豬肉煎餅 洋蔥	√	√		√	√
11/1 3	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	麻婆豆腐 豬肉、豆瓣醬	鳳梨木耳 豬肉	銀芽韭菜 紅蘿蔔	空心魚干湯 空心菜	紅豆牛奶湯 牛奶	√	√	√	√	√
11/1 4	五	芭樂	薑黃炒飯 白飯	薑黃、豬肉、豆干、玉米、高麗菜、木耳、香菇		香炒 紅蘿蔔	紫菜湯 蔥	冬粉湯 豬肉、高麗菜	√	√		√	√
11/1 1	一	香蕉	紅燒豬肉燴飯	豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、高麗		清炒		鮮菇湯					

7			白飯	菜、木耳、香菇、毛豆		青江菜		金針鴻喜菇	√	√		√	√
11/1 8	二	芭樂	香Q五穀飯 白米、五穀米	香滷小雞腿 蔥、八角	蒜蓉冬粉 豬肉、蔥	蒜香 A菜	冬瓜蛤蠣湯 薑	綠豆薏仁湯	√	√		√	√
11/1 9	三	柳丁	日式烏龍湯麵 烏龍麵	豬肉、魚板、高麗菜、柴魚片、小白菜、雞蛋				絲瓜粥 雞蛋、豬肉	√	√		√	√
11/2 0	四	蘋果	香甜地瓜飯 白米、地瓜	鹹蛋燴豆腐 雞蛋	彩椒肉絲 青椒、豬肉	莧菜 吻仔魚	鮮菇湯 金針鴻喜菇	黑糖饅頭 (市售)	√	√	√	√	√
11/2 1	五	芭樂	筒仔米糕 糯米	香菇、豬肉、蝦米		涼拌 小黃瓜	排骨酥湯 冬瓜、香菜	雲吞湯 小白菜	√	√		√	√
11/2 4	一	蘋果	芋頭鹹粥 白米	芋頭、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、 香菇、玉米、毛豆、豆干		青燙 芹菜		蘿蔔糕蛋 小白菜、雞蛋	√	√		√	√
11/2 5	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	瓜子肉燥 豬肉、黑瓜	豆芽炒豆皮	蒜香 大陸妹	蘿蔔排骨湯 豬肉	紫米牛奶湯 牛奶	√	√	√	√	√
11/2 6	三	芭樂	夏威夷炒飯 白飯	鳳梨、紅蘿蔔、豆干、毛豆、玉米、木 耳、金針菇		香炒 豆苗	海帶芽湯 雞蛋	麵疙瘩 豬肉、香菇	√	√		√	√
11/2 7	四	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥	番茄豆皮 雞蛋	清炒 油菜	鮮魚味噌湯	甜米糕 桂圓	√	√		√	√
11/2 8	五	蘋果	南瓜炒米粉 米粉	南瓜、蝦米、香菇		青燙 高麗菜	肉羹湯 雞蛋、白菜	關東煮 丸子、蘿蔔	√	√		√	√

- ◎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 114 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	
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品							
12/1	一	芭樂	越南河粉湯 冬粉	豬肉、蛤蠣、豆芽菜、九層塔、魚露、番茄					餛飩湯 小白菜	✓	✓		✓	✓
12/2	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	家常豆腐 豬肉、蔥	叻仔魚煎蛋 雞蛋	皮蛋 地瓜葉	冬瓜湯 豬肉	紅豆麥片 桂圓、牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	
12/3	三	木瓜	香腸炒飯 白飯	香腸、洋蔥、高麗菜、木耳、玉米、毛豆、豆干		紅蘿蔔 炒蛋	青菜湯 白菜、雞蛋	茶碗蒸 豬肉、雞蛋	✓	✓		✓	✓	
12/4	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	百頁燒肉 豆腐	三杯麵腸 九層塔	香炒 高麗菜	蘿蔔玉米湯 紅白蘿蔔	地瓜芋頭湯	✓	✓		✓	✓	
12/5	五	芭樂	醬燒肉絲燴飯 白飯	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、木耳、香菇、豆腐、雞蛋、毛豆		青燙 油菜		榨菜肉絲湯 豬肉	✓	✓		✓	✓	
12/8	一	蘋果	豆漿拉麵 麵條	豆漿、洋蔥、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、青江菜					鹹粿 雞蛋、小白菜	✓	✓		✓	✓
12/9	二	芭樂	鮮甜地瓜粥 白米、地瓜	紅燒獅子頭 豬肉、青江菜	洋蔥炒蛋 雞蛋	莧菜 叻仔魚		綠豆湯	✓	✓		✓	✓	
12/10	三	橘子	肉絲蛋炒飯 白飯	雞蛋、豬肉、紅蘿蔔、豆干、洋蔥、玉米、毛豆		香炒 高麗菜	白菜豆腐湯 小白菜	芝麻鬆餅 雞蛋、牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	
12/11	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	燒肉麵輪 豬肉、麵輪	毛豆炒豆干 紅蘿蔔、玉米	蒜香 大陸妹	紫菜蛋花湯 雞蛋	雜糧粥 大豆、地瓜	✓	✓		✓	✓	
12/12	五	芭樂	麻油雞飯 糯米	雞肉、薑片、枸杞、香菇		薑汁炒 高麗菜	香菇湯 綜合菇類	玉米肉末粥 豬肉	✓	✓			✓	
12/1	一	香蕉	皮蛋瘦肉粥	皮蛋、雞蛋、豬肉、玉米、蔥、小白		海帶		蘿蔔糕蛋						

5			白米	菜、紅蘿蔔		豆干絲		小白菜、雞蛋	√	√		√	√	
12/1 6	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	醬燒魚片 鯛魚、洋蔥、豆腐	銀芽蝦米 豆芽菜、蝦米	蒜香 大陸妹	魚丸湯 芹菜	紫米紅豆 牛奶	√	√	√	√	√	
12/1 7	三	芭樂	鯉魚炒飯 白飯	鯉魚、紅蘿蔔、毛豆、香菇、洋蔥、玉 米、豆干		香炒 高麗菜	豆薯湯 雞蛋	鮮奶吐司 (市售)	√	√	√	√	√	
12/1 8	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	粉蒸肉 豬肉、地瓜	芹菜干絲 紅蘿蔔、豆干	清炒 小白菜	蘿蔔排骨湯 紅白蘿蔔	銀耳湯 白木耳、紅棗	√	√		√	√	
12/1 9	五	芭樂	肉羹湯麵 麵條	豬肉、筍絲、大白菜、紅蘿蔔、大白菜、雞蛋、豆腐、金針菇、香 菜				豆腐細粉 冬粉、豬肉	√	√		√	√	
12/2 2	一	蘋果	高麗菜南瓜粥 白米	南瓜、高麗菜、豬肉、香菇、蝦米、芹 菜、紅蘿蔔		香滷 豆干		燒仙草 八寶豆	√	√		√	√	
12/2 3	二	橘子	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香煎豬排 豬排、洋蔥	滷白菜 山東大白菜	蒜香 油菜	豆芽番茄湯 雞蛋	雙豆甜湯 紅豆、鷹嘴豆	√	√		√	√	
12/2 4	三	香蕉	三色炊飯 白飯	豬肉、雞蛋、木耳、香菇、玉米、紅蘿 蔔、毛豆		清炒 高麗菜	菠菜魚干湯 小魚干	蔥蛋餅 雞蛋、蔥	√	√		√	√	
12/2 5	四	蘋果	行 憲 紀 念 日											
12/2 6	五	芭樂	茄汁義大利麵 螺旋麵	番茄、玉米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥		清燙 花椰菜	玉米濃湯 蘑菇、雞蛋	薑汁豆花	√	√		√	√	
12/2 9	一	芭樂	台式炒麵 麵條	豬肉、紅蘿蔔、木耳、高麗菜、花片		蒜香 油菜	浮水魚羹湯 白菜、雞蛋	馬鈴薯濃湯 雞蛋、花椰菜	√	√		√	√	
12/3 0	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	花瓜蒸肉 花瓜、豬肉	客家小炒 豬肉、豆干	清炒 青江菜	蘿蔔肉絲湯 紅白蘿蔔	地瓜小米湯 牛奶	√	√	√	√	√	
12/3 1	三	香蕉	肉鬆壽司 壽司米	海苔、肉鬆、紅蘿蔔、小黃瓜、雞蛋				白菜豆腐湯 小白菜	鹹蛋糕 肉鬆、牛奶	√	√	√	√	√

- ◎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。



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						
1/1	四		元 旦										
1/2	五	芭樂	鮮魚粥 白米	叻仔魚、紅蘿蔔、香菇、蝦米、蝦米、 豬肉、高麗菜		青燙 小白菜		綠豆蒜 綠豆仁	√	√		√	√
1/5	一	蘋果	芋香油飯 白飯、糯米	芋頭、豬肉、香菇、蝦米、青豆、魷魚		香菜	蛋花湯 雞蛋	關東煮 丸子、蘿蔔	√	√		√	√
1/6	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒肉 紅白蘿蔔、豬肉	洋蔥炒豆皮	枸杞 高麗菜	苦瓜排骨湯 小魚乾	奶香紅豆豆花 牛奶	√	√	√	√	√
1/7	三	香蕉	鍋燒意麵 麵條	豬肉、雞蛋、紅蘿蔔、花片、蛤蠣、蛤蠣、丸子、豆腐、高麗菜				蒲瓜煎餅 雞蛋	√	√		√	√
1/8	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	鮮菇燒豆腐 綜合菇	青椒肉絲	清炒 大陸妹	蘿蔔玉米湯 芹菜	芋頭甜湯	√	√		√	√
1/9	五	芭樂	薑黃豬肉燴飯 白飯	豬肉、薑黃、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、 玉米、洋蔥、玉米筍		青燙 花椰菜		鮮菇湯 香菇、小白菜	√	√		√	√
1/12	一	香蕉	家常麻醬麵 麵條	麻醬、豬肉、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干、 小白菜		養生 水煮蛋	丸子湯 香菜	廣東粥 豬肉、雞蛋	√	√		√	√
1/13	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	豆干肉絲 青椒	綜合燴鮮菇 金針菇、香菇	蒜香 青江菜	蛤蠣湯 薑	牛奶花生湯 牛奶	√	√	√	√	√
1/14	三	芭樂	肉絲炊飯 白飯	豬肉、紅蘿蔔、玉米、香菇、毛豆、蝦 米、豆干		清炒 高麗菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	麵線糊 雞蛋	√	√		√	√
1/15	四	蓮霧	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	雞肉絲飯 雞肉、醬汁	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋	涼拌 小黃瓜	味噌湯 豆腐	綠豆粉條湯	√	√		√	√

1/16	五	芭樂	酸辣湯麵 麵條	豆腐、豬肉、金針菇、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、筍絲、香菇、香菜			肉片冬粉 豬肉	▽	▽		▽	▽	
1/19	一	蘋果	滑蛋蓋飯 白飯	洋蔥、雞蛋、高麗菜、白芝麻、紅蘿蔔、木耳		青燙 青江菜		碗粿 香菇、蝦米	▽	▽		▽	▽
1/20	二	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蔥爆豬肉 洋蔥、高麗菜	番茄炒蛋 雞蛋	香炒 莧菜	蘿蔔湯 香菜	奶香紅豆湯 牛奶	▽	▽	▽	▽	▽
1/21	三	芭樂	香菇肉羹麵 麵條	肉羹、香菇、筍絲、紅蘿蔔、山東大白菜、雞蛋				蔬菜烘蛋餅 白菜、雞蛋	▽	▽		▽	▽
1/22	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	酸菜麵腸 薑	蒜香 大陸妹	番茄蛋花湯 雞蛋	桂圓銀耳湯	▽	▽		▽	▽
1/23	五	棗子	菌菇豬肉飯 白飯	金針菇、鴻喜菇、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米		清炒 高麗菜	酸辣湯 筍絲、雞蛋	吻仔魚粥 紅蘿蔔	▽	▽		▽	▽
1/26	一	蘋果	韓式豬肉拌飯 白飯	泡菜、豬肉、紅蘿蔔、毛豆、芝麻、海苔絲		青燙 黃豆芽	鮮菇湯 綜合菇	燕麥鹹粥 高麗菜、豬肉	▽	▽		▽	▽
1/27	二	蓮霧	補氣小米粥 白米、小米	毛豆三丁 玉米、豬肉	九層塔炒蛋 雞蛋	炒 蒲瓜蝦米		奶香紅豆饅頭 (市售)	▽	▽	▽	▽	▽
1/28	三	芭樂	香菇燉飯 白飯	豬肉、木耳、香菇、金針菇、鴻喜菇、雞蛋、紅蘿蔔		青燙 高麗菜	金針肉絲湯 豬肉	香蕉煎餅 牛奶、雞蛋	▽	▽	▽	▽	▽
1/29	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	三杯杏鮑菇 九層塔、豬肉	黃瓜肉片 豬肉	香炒 油菜	玉米濃湯 紅蘿蔔	薏仁湯	▽	▽		▽	▽
1/30	五	香蕉	麻油雞肉麵線 麵線	雞肉、老薑、米血		枸杞 高麗菜	香菇雞湯 薑片	水餃蛋花湯 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。

