

立上幼兒園 115 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						
8/3	一	芭樂	古早炒麵 麵條	豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、花片、豆芽菜		清炒 油菜	菜頭黑輪湯 香菜	叻仔魚粥 豬肉	✓	✓		✓	✓
8/4	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	馬鈴薯燉肉 豬肉、蘿蔔	三色蛋 雞蛋、皮鹹蛋	蒜香 青江菜	紫菜湯 蔥花	綠豆豆花 綠豆	✓	✓		✓	✓
8/5	三	香蕉	皮蛋瘦肉粥 白米	豬肉、皮蛋、雞蛋、玉米、紅蘿蔔、小白菜、金針菇、鴻喜菇		香滷 油豆腐		蒲瓜煎餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
8/6	四	紅龍果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 豬肉、黑瓜	魯蛋 雞蛋	香炒 A 菜		奶香綜合豆 紅綠薏仁	✓	✓	✓	✓	✓
8/7	五	蘋果	夏威夷炒飯 白飯	豬肉、鳳梨、紅蘿蔔、雞蛋、玉米、豆干、毛豆		香炒 高麗菜	薑絲冬瓜湯	水餃蔬菜湯 小白菜	✓	✓		✓	✓
8/10	一	芭樂	家常麻醬麵 麵條	豬肉、麻醬、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜		清燙 小白菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	關東煮 黑輪、蘿蔔	✓	✓		✓	✓
8/11	二	香蕉	香甜地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆里肌肉 豬肉、洋蔥	蘿蔔炒蛋 雞蛋	香炒 豆芽菜	鮮菇白菜湯 金針菇	白木耳湯 紅棗、枸杞	✓	✓		✓	✓
8/12	三	蘋果	猴頭菇燴飯 白飯	豆包、猴頭菇、毛豆、雞蛋、紅蘿蔔、玉米、木耳、豆腐		清燙 青江菜		蔬菜蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
8/13	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒肉 豬肉、紅白蘿蔔	三絲木耳 紅蘿蔔、青椒	蒜香 蝦米蒲瓜		奶香綠豆湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
8/14	五	香蕉	鯖魚炒飯 白飯	鯖魚、玉米、紅蘿蔔、毛豆、豆干、洋蔥		清燙 高麗菜	蘿蔔湯 香菜	蛋花魚丸 小白菜	✓	✓		✓	✓

8/17	一	蘋果	補氣小米粥 白米、小米	豆腐燒肉 豬肉、蔥	九層塔炒蛋 雞蛋	香炒 油菜		葡萄吐司 (市售)	✓	✓		✓	✓
8/18	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	泰式打拋豬 豬肉、九層塔	四喜金針菇 青椒、洋蔥	蒜香 大陸妹	味噌小魚湯 洋蔥	紅豆湯	✓	✓		✓	✓
8/19	三	蘋果	芋香炊飯 白飯	芋頭、豬肉、雞蛋、香菇、玉米、紅蘿蔔、木耳、豆干、毛豆		蒜香 高麗菜	蔬菜羹湯 紅蘿蔔筍絲	香蕉蛋糕 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
8/20	四	西瓜	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	玉米碎肉 紅蘿蔔、豬肉	芹菜豆皮 金針菇	清炒 地瓜葉	海帶豆腐湯 洋蔥	紫米桂圓湯 紅棗	✓	✓		✓	✓
8/21	五	香蕉	香菇肉羹麵 麵條	香菇、肉羹、雞蛋、紅蘿蔔、豆腐、筍絲、大白菜		清燙 青江菜		蘿蔔糕湯 雞蛋、小白菜	✓	✓		✓	✓
8/24	一	芭樂	薑黃豬肉燴飯 白飯	豬肉、薑黃、玉米、紅蘿蔔、豆腐、洋蔥、高麗菜、金針菇、杏鮑菇、雞蛋		清燙 油菜		蛋花魚丸湯 小白菜	✓	✓		✓	✓
8/25	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 豬肉、黑瓜	魯蛋 雞蛋	香炒 大陸妹	關東煮湯 蘿蔔丸子	冬瓜菜燕	✓	✓		✓	✓
8/26	三	香蕉	肉絲蛋炒飯 白飯	豬肉、香菇、紅蘿蔔、雞蛋、玉米、毛豆		清炒 高麗菜	番茄蛋花湯 雞蛋	冬粉湯 油豆腐、豬肉	✓	✓		✓	✓
8/27	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	玉米碎肉 紅蘿蔔、豬肉	芹菜豆皮 金針菇	清炒 地瓜葉	海帶柴魚湯 柴魚片	黑三寶 紫米燕麥地瓜	✓	✓	✓	✓	✓
8/28	五	蘋果	鍋燒意麵 意麵	豬肉、高麗菜、木耳、魚板、丸子、豆腐、雞蛋		清燙 小白菜		番茄排骨粥 玉米、紅蘿蔔					
8/31	一	蘋果	什錦薑黃炒麵 麵條	豬肉、薑黃、玉米、紅蘿蔔、洋蔥、金針菇、杏鮑菇、香菇		香炒 高麗菜	肉羹湯 大白菜	鹹蛋糕 雞蛋、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。

立上幼兒園 115 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
9/1	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇滷肉 豬肉	蘿蔔炒蛋 雞蛋	蒜香 高麗菜	玉米湯 芹菜	紫米紅豆湯	✓	✓		✓	✓
9/2	三	香蕉	蔬菜鹹粥 白米	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、玉米、毛豆、蝦米、芹菜		香滷 油豆腐		雙瓜煎餅 地瓜、南瓜	✓	✓		✓	✓
9/3	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	咕咾肉片 豬肉、洋蔥	黃瓜燴豆腐 雞蛋豆腐	香炒 油菜		奶香綠豆湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
9/4	五	蘋果	肉絲菇菇飯 白飯	豬肉、木耳、鴻喜菇、金針菇、香菇、玉米、豆干、毛豆、紅蘿蔔		清燙 大陸妹	白菜豆腐湯 小白菜	關東煮湯 蘿蔔、丸子	✓	✓		✓	✓
9/7	一	芭樂	茄汁義大利麵 螺旋麵	番茄、玉米、豬肉、紅蘿蔔、毛豆、洋蔥		清燙 花椰菜	玉米湯 香菜	鮮菇湯 金針菇	✓	✓		✓	✓
9/8	二	蘋果	香甜地瓜飯 白米、地瓜	豆鼓魚片 魚肉、洋蔥	水蓮炒豆芽	香炒 大陸妹	鮮菇湯 白菜	燕麥綠豆湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
9/9	三	香蕉	三色炊飯 白飯	豬肉、雞蛋、木耳、香菇、玉米、毛豆、紅蘿蔔、金針菇		蒜香 高麗菜	菠菜魚干湯 小魚干	洋蔥蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
9/10	四	紅龍果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	彩椒雞丁 青椒、雞肉	酸菜麵腸	清炒 A 菜	冬瓜湯 薑片	地瓜甜湯 黑糖	✓	✓		✓	✓
9/11	五	香蕉	芋香雞肉粥 白米	芋頭、雞肉、香菇、蝦米、玉米、紅蘿蔔、高麗菜		清燙 芹菜		麵線糊 雞蛋、小白菜	✓	✓		✓	✓
9/14	一	柿子	韓式豬肉拌飯 白飯	豬肉、豆干、黃豆芽、玉米、紅蘿蔔、毛豆、韓式泡菜		香炒 高麗菜	丸子豆腐湯 芹菜	養身水煮蛋 雞蛋	✓	✓		✓	✓

9/15	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	粉蒸肉 地瓜、豬肉	洋蔥炒蛋 雞蛋	清炒 地瓜葉	紫菜湯 蔥	椰香薏仁湯	√	√		√	√
9/16	三	香蕉	肉燥陽春麵 麵條	豬肉、豆芽菜、油蔥、香菇		清燙 小白菜		南瓜粥 豬肉、高麗菜	√	√		√	√
9/17	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	三杯杏鮑菇 九層塔、薑片	鳳梨木耳 豬肉	蒜香 大陸妹	金針肉片湯 豬肉	奶香紅豆湯 牛奶	√	√	√	√	√
9/18	五	蘋果	紅燒豬肉燴飯 白飯	豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、高麗菜、 木耳、香菇、毛豆		清燙 青江菜		關東煮 丸子、黑輪	√	√		√	√
9/21	一	香蕉	雞肉絲飯 白飯	雞肉、油蔥、小黃瓜、紅蘿蔔		花菜 玉米筍	高麗菜湯 紅蘿蔔	餛飩湯 小白菜	√	√		√	√
9/22	二	梨子	香甜地瓜飯 白米、地瓜	百頁燒肉 蘿蔔、豬肉	花菜玉米筍 紅蘿蔔	清炒 綜合菇	蘿蔔排骨湯 香菜	芝麻布丁 牛奶	√	√	√	√	√
9/23	三	芭樂	皮蛋瘦肉粥 白米	皮蛋、雞蛋、紅蘿蔔、玉米、高麗菜、 豆干、毛豆、豬肉		海帶 豆干絲		蔬菜煎餅 小白菜、雞蛋	√	√		√	√
9/24	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	紅燒獅子頭 大白菜	毛豆三丁 玉米、豆干	香炒 空心菜	味噌湯 豆腐	鮮奶饅頭 (市售)	√	√	√	√	√
9/25	五		中 秋 節										
9/28	一		教 師 節										
9/29	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蔥爆豬柳 豬肉、蔥、洋蔥	枸杞絲瓜	香炒 莧菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	芋香西米露 牛奶	√	√	√	√	√
9/30	三	蘋果	魚鯉炒飯 白飯	魚鯉、玉米、紅蘿蔔、毛豆、豆干、香 菇		清燙 高麗菜	白菜玉米湯 排骨	雞蛋湯麵 麵條、雞	√	√		√	√

- ◎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 115 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	四	柚子	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	橙香雞肉 柳橙、雞肉	洋蔥炒蛋 雞蛋	蒜香 空心菜	蘿蔔湯 香菜	薏仁湯	✓	✓		✓	✓
10/2	五	芭樂	海苔壽司捲 壽司飯	海苔、雞蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、肉鬆		清炒 高麗菜	味噌魚干湯 豆腐	蔬菜什錦湯 高麗菜、洋蔥	✓	✓		✓	✓
10/5	一	香蕉	鹽水意麵 麵條	豬肉、豆干、豆芽菜、韭菜		涼拌 豆干絲	榨菜餛飩湯 小白菜	叻仔魚粥 高麗菜	✓	✓		✓	✓
10/6	二	柚子	香甜地瓜飯 白米、地瓜	京醬肉絲 豬肉、豆芽菜	黃瓜炒豆干 紅蘿蔔	香炒 油菜	絲瓜湯 枸杞	水果果凍 芭樂、蘋果	✓	✓		✓	✓
10/7	三	芭樂	養身小米粥 白米、小米	咕咾肉片 洋蔥、豬肉	鳳梨炒木耳	銀芽韭菜 紅蘿蔔		蔥香煎肉餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
10/8	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	梅香豬肉 綜合菇、豬肉	番茄炒蛋 雞蛋	蒜香 茼菜		海帶芽湯 豆腐	紅豆牛奶湯	✓	✓	✓	✓
10/9	五		國 慶 日 補 假 一 天										
10/12	一	香蕉	鮪魚炒飯 白飯	紅蘿蔔、玉米、毛豆、豆干、鮪魚、雞蛋		蒜香 高麗菜	關東煮 蘿蔔、丸子	香菇肉羹湯 雞蛋、筍絲	✓	✓		✓	✓
10/13	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇滷肉 豬肉、香菇	香菜炒豆包 洋蔥	香炒 菠菜	高麗菜湯 金針菇	黑糖豆花	✓	✓		✓	✓
10/14	三	蘋果	酸辣湯麵 麵條	金針菇、紅蘿蔔、香菇、雞蛋、豆腐、筍絲、香菜、大白菜、木耳		清燙 青江菜		肉末玉米餅 豬肉	✓	✓		✓	✓
10/15	四	楊桃	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	絞白肉絲 木耳、豬肉	蘑菇炒甜椒 木耳、紅蘿蔔	蒜香 小白菜		蔬菜豆腐湯 小白菜	奶香三寶粥 綠紅豆、薏仁	✓	✓	✓	✓

10/16	五	香蕉	香菇麻油雞 糯米、白米	雞肉、香菇、薑片		枸杞 高麗菜	香菇雞湯 香菇、薑片	蛋花魚丸湯 雞蛋、小白菜	✓	✓		✓	✓
10/19	一	蘋果	日式炒烏龍 烏龍麵	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、雞蛋、 芝麻、花片		清燙 青江菜	蔬菜清湯 高麗菜	洋芋濃湯 馬鈴薯、玉米	✓	✓		✓	✓
10/20	二	芭樂	香Q五穀飯 白米、五穀米	海帶燒肉 海帶、豬肉	香蔥煎蛋 蔥、雞蛋	香炒 娃娃菜	鮮菇湯 綜合菇	奶香綠豆湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
10/21	三	香蕉	菜豆蔬菜粥 白米	菜豆、高麗菜、紅蘿蔔、蝦米、香菇、 豬肉、芹菜		香滷 油豆腐		蘿蔔蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
10/22	四	火龍果	香Q五穀飯 白米、五穀米	豆腐魚片 魚肉、豆腐	麵腸炒酸菜	蒜香 油菜	黃瓜丸子湯 紅蘿蔔	地瓜芋頭湯	✓	✓		✓	✓
10/23	五	芭樂	肉絲菇菇燒飯 白米	洋蔥、豬肉、木耳、紅蘿蔔、香菇、金 針菇、杏鮑菇、秀珍菇、鴻喜菇		清炒 高麗菜	玉米湯 芹菜	營養蒸蛋 雞蛋、香菇	✓	✓		✓	✓
10/26	一	蘋果	薑黃食蔬燴飯 白飯	薑黃、豆包、花椰菜、紅蘿蔔、毛豆、 馬鈴薯、玉米、雞蛋		清炒 A菜		菜豆薏仁粥 豬肉	✓	✓		✓	✓
10/27	二	香蕉	香Q五穀飯 白米、五穀米	味噌豬肉 豆腐、豬肉	豆包花椰菜 紅蘿蔔、木耳	蒜香 空心菜	番茄湯 雞蛋	奶香豆花 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
10/28	三	木瓜	皮蛋瘦肉粥 白米	豬肉、皮蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆、雞 蛋、香菇、芹菜		涼拌 海帶芽		菇菇煎餅 綜合菇、雞蛋	✓	✓		✓	✓
10/29	四	蘋果	香Q五穀飯 白米、五穀米	麻婆豆腐 豬肉、豆腐	蘑菇炒甜椒 木耳、紅蘿蔔	香炒 莧菜	紫菜蛋花湯 雞蛋	黑糖饅頭 (市售)	✓	✓		✓	✓
10/30	五	芭樂	螞蟻上樹 冬粉	豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、木耳、香菇		香炒 空心菜	肉絲湯 小白菜	菠菜湯餃 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 115 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						
11/2	一	香蕉	南瓜香菇燉飯 白飯	南瓜、香菇、金針菇、鴻喜菇、洋蔥、玉米、毛豆		花菜 玉米筍	絲瓜枸杞湯 雞蛋	芙蓉麵線 雞蛋	✓	✓		✓	✓
11/3	二	蓮霧	香甜地瓜飯 白米、地瓜	洋芋肉丁 馬鈴薯、豬肉	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉	香炒 空心菜	蛋花湯 雞蛋	奶香綠豆湯	✓	✓	✓	✓	✓
11/4	三	蘋果	豬肉燴飯 白飯	豬肉、洋蔥、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、木耳、玉米、毛豆		清燙 青江菜		白菜蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
11/5	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香滷小雞肉 雞肉、洋蔥	芹菜炒豆干 紅蘿蔔	蒜香 小白菜		蘿蔔湯 香菜	✓	✓		✓	✓
11/6	五	香蕉	家常麻醬麵 麵條	豬肉、小黃瓜、豆干、紅蘿蔔、芝麻醬、雞蛋		香炒 豆芽菜	魚丸湯 小白菜	玉米蔬菜湯 高麗菜、豬肉	✓	✓		✓	✓
11/9	一	蘋果	韓式豬肉拌飯 白飯	洋蔥、泡菜、黃豆芽、雞蛋、海苔		涼拌 小黃瓜	味噌豆腐湯	鮮菇湯 綜合菇小白菜	✓	✓		✓	✓
11/10	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	紅燒獅子頭 豬肉、大白菜	香炒四季豆 紅蘿蔔、玉米筍	蒜香 A 菜	關東煮 蘿蔔、黑輪	奶香西米露	✓	✓	✓	✓	✓
11/11	三	紅龍果	鮭魚炒飯 白飯	鮭魚、雞蛋、紅蘿蔔、雞蛋、玉米、毛豆、木耳		清炒 高麗菜	白菜豆腐湯 小白菜	碗粿 豬肉、香菇	✓	✓		✓	✓
11/12	四	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	瓜仔蒸肉 黑瓜、豬肉	鹹蛋苦瓜 鹹蛋	蒜香 油菜	蘿蔔排骨湯 香菜	紅豆豆花	✓	✓		✓	✓
11/13	五	芭樂	香菇肉絲油飯 糯米、白飯	香菇、蝦米、豬肉、木耳		清燙 高麗菜	海芽丸子湯 雞蛋	玉米肉末粥 豬肉、玉米					

11/16	一	芭樂	豆漿拉麵 拉麵	豆漿、洋蔥、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔		清燙 青江菜		蘿蔔糕蛋 小白菜	✓	✓		✓	✓
11/17	二	木瓜	香甜地瓜飯 白米、地瓜	麵輪燒肉 豬肉、麵輪	筍子炒豆干 蔥	香炒 莧菜魚干	蔬菜湯 高麗菜	甜米糕 桂圓	✓	✓		✓	✓
11/18	三	蘋果	魚肉蔬菜粥 白米	魚肉、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、豬肉、 玉米、木耳		蒜香 小白菜		麵疙瘩 豬肉、香菇	✓	✓		✓	✓
11/19	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香煎豬排 洋蔥、豬肉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋	香炒 空心菜	紫菜湯 蔥	奶香肉包 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓
11/20	五	蘋果	芋香雞肉炊飯 白米	芋頭、雞肉、蝦米、香菇、高麗菜、紅 蘿蔔、玉米、豆干、毛豆		香炒 高麗菜	番茄蛋花湯 雞蛋	紫米牛奶湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
11/23	一	香蕉	番茄義大利麵 義大利麵條	番茄、豬肉、玉米、紅蘿蔔、毛豆		清燙 花椰菜	蔬菜湯 高麗菜	絲瓜粥 雞蛋、香菇	✓	✓		✓	✓
11/24	二	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	彩椒肉絲 豬肉	鹹蛋燴豆腐 紅蘿蔔、木耳	香炒 莧菜	紫菜豆腐湯	綠豆薏仁湯	✓	✓		✓	✓
11/25	三	柳丁	夏威夷炒飯 白飯	鳳梨、紅蘿蔔、毛豆、玉米、木耳、高 麗菜、豆干、金針菇		香炒 豆苗	鮮菇蔬菜湯 小白菜	雙瓜煎餅 地瓜、紫地瓜	✓	✓	✓	✓	✓
11/26	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	醬汁燒肉 豬肉、洋蔥	蒜蓉冬粉 豬肉、高麗菜	蒜香 A 菜	鮮魚味噌湯	綜合花豆湯 紅綠大豆	✓	✓		✓	✓
11/27	五	香蕉	廣東粥 白米	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、皮蛋、雞蛋、 玉米、油條、芹菜		清燙 小白菜		蔥花黑糖糕 雞蛋、蔥	✓	✓		✓	✓
11/30	一	蘋果	南瓜炒米粉 米粉	南瓜、蝦米、香菇、木耳		香炒 高麗菜	肉羹清湯 筍絲大白菜	蔬菜什錦湯 火鍋料、花片	✓	✓		✓	✓

- ◎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 115 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	二	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	筍乾滷肉 豬肉	番茄炒蛋 雞蛋	清燙 大陸妹	味噌豆腐湯 柴魚	紅棗桂圓湯	✓	✓		✓	✓
12/2	三	蘋果	五色炊飯 白飯	豬肉、香菇、木耳、蝦米、毛豆、玉米、紅蘿蔔、豆干		蒜香 高麗菜	榨菜肉絲湯 豬肉	蘿蔔蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
12/3	四	棗子	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	蘿蔔玉米筍	香炒 空心菜	皇帝豆湯 香菜	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓	✓
12/4	五	香蕉	芋頭鹹粥 白米	芋頭、豬肉、鴻喜菇、香菇、香菜、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、木耳、芹菜		香滷 豆干絲		水餃蔬菜湯 小白菜	✓	✓		✓	✓
12/7	一	芭樂	筒仔米糕 白米	香菇、蝦米、木耳		涼拌 小黃瓜	排骨酥湯 香菜	絲瓜粥 雞蛋	✓	✓		✓	✓
12/8	二	蘋果	香甜地瓜飯 白米、地瓜	魚香肉絲 竹筍、木耳、豬肉	小黃瓜炒蛋 雞蛋	清炒 青江菜	蔬菜湯 高麗菜	燒仙草 牛奶、紅豆	✓	✓	✓	✓	✓
12/9	三	香蕉	番茄蛋炒飯 白飯	番茄、玉米、豬肉、紅蘿蔔、毛豆、豆干、洋蔥		蒜香 高麗菜	白菜柴魚湯 小白菜	芝麻鬆餅 雞蛋、牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
12/10	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	三色炒肉片 青椒、甜椒、洋蔥	麵腸炒甜豆 紅蘿蔔	蒜香 空心菜	蘿蔔肉絲湯 豬肉	黑三寶 紫米燕麥地瓜	✓	✓		✓	✓
12/11	五	蘋果	越南河粉湯 冬粉	豬肉、蛤蜊、豆芽菜、九層塔、番茄、魚露		蒜香 小白菜		茶碗蒸 豬肉、香菇	✓	✓		✓	✓
12/14	一	芭樂	肉絲菇菇飯 白飯	豬肉、木耳、鴻喜菇、金針菇、香菇、玉米、豆干、毛豆、紅蘿蔔		清燙 大陸妹	白菜豆腐湯 小白菜	關東煮湯 蘿蔔、丸子	✓	✓		✓	✓
12/15	二	橘子	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	花瓜蒸肉 花瓜、豬肉	三杯麵腸 九層塔、薑	香炒 高麗菜	冬瓜肉片湯 薑、豬肉	綠豆湯	✓	✓		✓	✓

12/16	三	蘋果	滑蛋豬肉蓋飯 白飯	洋蔥、豬肉、雞蛋、豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、白芝麻		清燙 A 菜		洋蔥煎餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
12/17	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋	清炒 山茼蒿	大頭菜湯 香菜	鮮奶饅頭 (市售)	✓	✓	✓	✓	✓
12/18	五	香蕉	酸辣湯麵 麵條	金針菇、紅蘿蔔、香菇、雞蛋、豆腐、筍絲、香菜、大白菜、木耳		清燙 青江菜		香菇絞肉粥 玉米、豬肉					
12/21	一	芭樂	清粥小菜 地瓜粥	家常豆腐 洋蔥	蔥花炒蛋 雞蛋	皮豆 地瓜葉		蔬菜什錦湯 高麗菜、洋蔥	✓	✓		✓	✓
12/22	二	木瓜	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	香菇肉燥 豬肉	油豆腐、魯蛋	香炒 油菜	魚丸湯 芹菜	桂圓麥片 紅棗	✓	✓		✓	✓
12/23	三	蘋果	海苔壽司捲 壽司飯	海苔、雞蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、肉鬆		清炒 高麗菜	味噌魚干湯 豆腐	蔥抓餅 蔥、雞蛋	✓	✓		✓	✓
12/24	四	芭樂	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	薑燒魚片 魚肉、豆腐、洋蔥	滷白菜 蝦米	香炒 莧菜	蘿蔔湯 香菜	奶香雙豆甜湯 紅豆、鷹嘴豆	✓	✓	✓	✓	✓
12/25	五		行 憲 紀 念 日										
12/28	一	芭樂	薑黃炒麵 麵條	高麗菜、紅蘿蔔、玉米、毛豆、豆干、香菇、木耳		香炒 A 菜	白菜玉米湯 小白菜	馬鈴薯沙拉 玉米、雞蛋	✓	✓		✓	✓
12/29	二	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	百頁燒肉 豬肉	客家小炒 豆干、芹菜	蒜香 大陸妹	豆芽番茄湯 雞蛋	紫米紅豆 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
12/30	三	棗子	鍋燒意麵 麵條	高麗菜、魚板、豬肉、魚丸、紅蘿蔔、蛤蜊、玉米、黑輪、雞蛋		清燙 小白菜		芝麻鬆餅 雞蛋、牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
12/31	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	三杯杏鮑菇 九層塔、洋蔥	芹菜乾絲 紅蘿蔔、豆干	清炒 高麗菜	菠菜魚干湯 小魚乾	銀耳湯 紅棗	✓	✓		✓	✓

- ◎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 115 學年度第一學期



116 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
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						
1/1	五		元 旦										
1/4	一	芭樂	魚鯉炒飯 白飯	紅蘿蔔、玉米、毛豆、豆干、雞蛋、魚鯉、香菇、金針菇		清炒 高麗菜	芹菜黃瓜湯 芹菜	芙蓉麵線 雞蛋	✓	✓		✓	✓
1/5	二	香蕉	香甜地瓜飯 白米、地瓜	塔香雞丁 雞肉、九層塔	毛豆豆干 豬肉、玉米	蒜香 大陸妹	豆芽番茄湯	雞蛋布丁 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	三	蓮霧	榨菜肉絲湯麵 麵條	豬肉、榨菜、魚丸、魚板		清燙 小白菜		蔬菜餅 高麗菜	✓	✓		✓	✓
1/7	四	蘋果	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	冬瓜炒肉 豬肉、薑	洋蔥炒蛋 雞蛋	清炒 青江菜		奶香紅豆湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
1/8	五	芭樂	薑黃豬肉燴飯 白飯	豬肉、薑黃、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、玉米筍、高麗菜		清炒 花椰菜		鮮菇湯 綜合菇小白菜	✓	✓		✓	✓
1/11	一	蘋果	韓式豬肉拌飯 白飯	豬肉、泡菜、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥、海苔、黃豆芽		涼拌 小黃瓜	味噌豆腐湯 豆腐	南瓜粥 豬肉、玉米	✓	✓		✓	✓
1/12	二	香蕉	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	腐乳燒肉 豬肉、豆腐乳	花菜炒木耳 紅蘿蔔、玉米筍	清炒 高麗菜	青菜丸子湯 小白菜	水果牛奶凍 香蕉、蘋果	✓	✓	✓	✓	✓
1/13	三	芭樂	蔬菜鹹粥 白米	高麗菜、香菇、蝦米、紅蘿蔔、豬肉、芹菜、金針菇、		花椰菜 玉米筍		韭菜煎蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
1/14	四	棗子	香 Q 五穀飯 白米、五穀米	鮮菇燒豆腐 金針菇、豆腐	蒼蠅頭 豬肉、韭菜	香炒 豆芽菜		紅豆薏仁湯	✓	✓		✓	✓
1/15	五	蘋果	麻油豬肉拌麵 麵線	豬肉、麻油、醬油、薑		清燙 高麗菜	蛤蜊湯 冬瓜	水餃湯 小白菜	✓	✓		✓	✓

1/18	一	蘋果	古早炒麵 麵條	豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、花片、豆芽菜		清炒 油菜	菜頭黑輪湯 香菜	叻仔魚粥 豬肉	✓	✓		✓	✓
1/19	二	香蕉	香甜地瓜飯 白米、地瓜	打拋諸 豬肉、九層塔	三色蛋 皮鹹雞蛋	蒜香 大陸妹	玉米湯 芹菜	銀耳紅棗	✓	✓		✓	✓
1/20	三	芭樂	芋香雞肉炊飯 白米	芋頭、雞肉、蝦米、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、玉米、豆干、毛豆		香炒 高麗菜	番茄蛋花湯 雞蛋	玉米蛋餅 雞蛋	✓	✓		✓	✓
1/21	四	芭樂	香Q五穀飯 白米、五穀米	麻婆豆腐 豬肉、豆腐	豆干肉絲 豬肉	清炒 莧菜	榨菜丸子湯	紫米牛奶湯 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
1/22	五	香蕉	大滷麵 麵條	豬肉、大白菜、紅蘿蔔、香菇、木耳、豆腐、雞蛋、金針菇		涼拌 海帶絲		蔥花黑糖糕 雞蛋、蔥	✓	✓		✓	✓
1/25	一	蘋果	雞肉絲飯 白飯	紅蘿蔔、小黃瓜、雞蛋絲、雞肉絲		香魯 油豆腐	紫菜湯 蔥	五穀鹹粥 豬肉、玉米	✓	✓		✓	✓
1/26	二	芭樂	香甜地瓜飯 白米、地瓜	香菇肉燥 豬肉	客家小炒 豆干、芹菜	香炒 高麗菜	味噌豆腐湯	綠豆薏仁	✓	✓		✓	✓
1/27	三	蘋果	鮮魚粥 白米	叻仔魚、魚肉、紅蘿蔔、香菇、蝦米、豬肉、高麗菜		清燙 小白菜		碗粿 豬肉、香菇	✓	✓		✓	✓
1/28	四	蓮霧	香Q五穀飯 白米、五穀米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥	番茄炒蛋 雞蛋	香炒 蒲瓜蝦	酸辣湯 豆腐、木耳	紅豆牛奶 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
1/29	五	香蕉	和風涼麵 麵條	豬肉、小黃瓜、豆干、紅蘿蔔、和風醬、雞蛋		香炒 豆芽菜	魚丸湯 小白菜	玉米蔬菜湯 高麗菜、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。