



三德幼兒園四月份營養餐點表

113.4.1-4.30



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	一	黑糖饅頭 牛奶	白飯、鮮菇肉絲、麻婆豆腐、時令青菜、季節水果、山藥湯	鹹 粥	✓	✓	✓	✓
2	二	蔬菜湯麵	白飯、洋蔥肉片、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、季節水果、海帶芽湯	綠豆麥片湯	✓	✓	✓	✓
3	三	牛奶麥片	白飯、五香肉燥、玉米炒蛋、時令青菜、季節水果、大黃瓜排骨湯	蔬菜冬粉	✓	✓	✓	✓
4	四	清 明 連 假						
5	五							
8	一	玉米濃湯	香菇肉羹燴飯、季節水果、高麗菜蛋花湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
9	二	小饅頭 豆漿	白飯、洋芋燒肉、滷油豆腐、時令青菜、季節水果、香菇雞湯	什錦米粉湯	✓	✓	✓	✓
10	三	雞絲麵	白飯、瓜仔肉、馬鈴薯炒蛋、時令青菜、季節水果、黃瓜貢丸湯	甜豆花	✓	✓	✓	✓
11	四	四喜甜湯	白飯、京醬肉絲、毛豆炒蛋、時令青菜、季節水果、羅宋湯	肉鬆稀飯	✓	✓	✓	✓
12	五	蔬菜冬粉湯	白飯、香酥魚塊、燻南瓜、時令青菜、季節水果、芹菜魚丸湯	紅豆燕麥	✓	✓	✓	✓
15	一	鮮奶饅頭 牛奶	獅子頭、木耳杏鮑菇、時令青菜、季節水果、玉米大黃瓜湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
16	二	玉米瘦肉粥	白飯、蔥爆肉片、紅燒豆腐、時令青菜、季節水果、雙色蘿蔔湯	古早味米粉	✓	✓	✓	✓
17	三	牛奶燕麥	白飯、照燒雞肉、毛豆炒蛋、時令青菜、季節水果、羅宋湯	大滷湯麵	✓	✓	✓	✓
18	四	綠豆西米露	五穀飯、金菇肉絲、洋蔥炒玉米、時令青菜、季節水果、大黃瓜排骨湯	豆沙包 牛奶	✓	✓	✓	✓
19	五	麵線糊	白飯、芹菜魚片、蒸蛋、時令青菜、季節水果、海帶芽湯	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
22	一	雪耳奶露	白飯、紅燒雞肉、蕃茄炒蛋、時令青菜、季節水果、貢丸湯	蔬菜肉絲湯麵	✓	✓	✓	✓
23	二	蔬菜濃湯	白飯、香菇肉燥、麻婆豆腐、時令青菜、季節水果、牛蒡湯	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
24	三	牛奶西谷米	醬燒肉絲燴飯、季節水果、味噌豆腐湯	什錦冬粉湯	✓	✓	✓	✓
25	四	三絲豆腐羹	白飯、洋蔥炒肉片、滷油豆腐、時令青菜、季節水果、山藥排骨湯	紫米糕	✓	✓	✓	✓
26	五	關東煮	白飯、鮮菇炒三鮮、滷蛋、時令青菜、季節水果、薑絲冬瓜湯	田園蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
29	一	米粉湯	蔬菜肉絲炒麵、季節水果、鳳梨苦瓜排骨湯	果醬吐司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
30	二	紅豆湯	白飯、洋芋燒肉、芹菜炒豆干、時令青菜、季節水果、金針菇排骨湯	鮪魚粥				

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。

