



# 三德幼兒園八月份營養餐點表

113.8.1-8.31



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	四	米粉湯	白飯、什錦滷肉、海帶芽炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、水果	饅頭、豆漿	✓	✓	✓	✓
2	五	綠豆西谷米	十穀飯、瓜仔肉燥、五香豆干、時令青菜、蔬菜豆腐湯、水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
5	一	地瓜粥	白飯、三色雞丁、蒸蛋、時令青菜、山藥排骨湯、季節水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
6	二	什錦麵	白飯、馬鈴薯燉肉、芹香豆皮、時令青菜、冬瓜排骨湯、水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
7	三	肉羹麵	夏威夷火腿炒飯、蘿蔔排骨湯、季節水果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
8	四	叻仔魚粥	十穀飯、梅干扣肉、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯、水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9	五	絲瓜麵線	水餃、酸辣湯、季節水果	蛋吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
12	一	芋圓甜湯	木需炒麵、時令青菜、鮮筍排骨湯、季節水果	香菇肉絲粥	✓	✓	✓	✓
13	二	牛奶西谷米	白飯、瓜仔肉、滷豆輪蘿蔔、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	廣東粥	✓	✓	✓	✓
14	三	蔬菜雞絲麵	咖哩雞肉燴飯、海帶排骨湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
15	四	四季甜湯	白飯、洋蔥豬柳、蒸蛋、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	蔬菜餛飩湯	✓	✓	✓	✓
16	五	什錦魚丸湯	白飯、炒魷仔魚、滷油豆腐、時令青菜、味噌豆腐湯、季節水果	小饅頭、豆漿	✓	✓	✓	✓
19	一	鹹 粥	白飯、冬瓜滷肉、蒸蛋、時令青菜、蔬菜南瓜湯、季節水果	蘑菇馬鈴薯濃湯	✓	✓	✓	✓
20	二	麵疙瘩	白飯、滷蛋、瓜仔肉燥、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
21	三	紅豆豆花	酢醬麵、時令青菜、竹筍排骨湯、季節水果	田園蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
22	四	絲瓜麵線	十穀飯、洋芋燒雞、玉米炒蛋、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
23	五	玉米脆片 牛 奶	什錦炒米粉、羅宋湯、季節水果	蔬菜湯麵	✓	✓	✓	✓
26	一	果醬吐司 牛 奶	白飯、筍干扣肉、韭香豆芽、時令青菜、黃豆芽番茄湯、季節水果	切仔米粉	✓	✓	✓	✓
27	二	洋芋濃湯	油飯、時令青菜、山藥排骨湯、季節水果	綠豆燕麥	✓	✓	✓	✓
28	三	綠豆蒜	白飯、什錦滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、大黃瓜魚丸湯、季節水果	什錦冬粉	✓	✓	✓	✓
29	四	餛飩湯	海鮮義大利麵、酸辣湯、季節水果	葡萄小米粥	✓	✓	✓	✓
30	五	雪耳奶露	十穀飯、馬鈴薯燉肉、炒豆皮、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	青菜小魚麵線	✓	✓	✓	✓

☺ 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。

