



三德幼兒園四月份營養餐點表

114.4.1-4.30



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	二	黑糖饅頭 牛奶	白飯、木須肉絲、麻婆豆腐、時令 青菜、季節水果、山藥大骨湯	高麗菜鹹粥	✓	✓	✓	✓
2	三	蔬菜湯麵	咖哩雞肉飯、季節水果、 青菜豆腐湯	紅豆麥片湯	✓	✓	✓	✓
3	四	清明連假						
4	五	清明連假						
7	一	玉米濃湯	香菇肉羹燴飯、季節水果、 蘿蔔排骨湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
8	二	豆沙包 豆漿	白飯、洋蔥肉片、紅蘿蔔炒蛋、 時令青菜、季節水果、薑絲海帶結湯	什錦米粉湯	✓	✓	✓	✓
9	三	雞絲麵	白飯、瓜仔肉、馬鈴薯炒蛋、時令 青菜、季節水果、大黃瓜貢丸湯	甜豆花	✓	✓	✓	✓
10	四	四喜甜湯	肉絲炒米粉、季節水果、 玉米大骨湯	肉鬆稀飯	✓	✓	✓	✓
11	五	蔬菜冬粉湯	五穀飯、蒜泥魚片、燻南瓜、時令 青菜、季節水果、芹菜魚丸湯	紅豆燕麥	✓	✓	✓	✓
14	一	鮮奶饅頭 牛奶	白飯、京醬肉絲、毛豆炒蛋、時令 青菜、季節水果、金針排骨湯	古早味米粉	✓	✓	✓	✓
15	二	親子旅遊						
16	三	牛奶燕麥	白飯、五香肉燥、玉米炒蛋、時令 青菜、季節水果、酸辣湯	大滷湯麵	✓	✓	✓	✓
17	四	綠豆西米露	五穀飯、洋芋燒肉、螞蟻上樹、時 令青菜、季節水果、紫菜湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
18	五	麵線糊	白飯、芹菜魚片、洋蔥炒蛋、時令 青菜、季節水果、魚板大黃瓜湯	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
21	一	雪耳奶露	白飯、打拋豬肉、豆皮炒白菜、時 令青菜、季節水果、海帶芽湯	蔬菜肉絲 湯麵	✓	✓	✓	✓
22	二	蔬菜濃湯	白飯、蔥爆肉片、紅燒豆腐、時令 青菜、季節水果、雙色蘿蔔湯	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
23	三	牛奶西谷米	什錦肉絲炒麵、季節水果、 馬鈴薯排骨湯	玉米瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
24	四	三絲豆腐羹	五穀飯、冬瓜燒肉、蕃茄炒蛋、 時令青菜、季節水果、貢丸湯	紫米糕	✓	✓	✓	✓
25	五	芋頭奶香 西米露	白飯、紅燒魚片、香菇麵筋、時令 青菜、季節水果、百菇湯	什錦冬粉湯	✓	✓	✓	✓
28	一	擔仔麵	白飯、蒜泥白肉、芹菜豆干、時令 青菜、季節水果、薑絲冬瓜湯	果醬吐司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
29	二	紅豆湯	義大利肉醬麵、季節水果、 玉米濃湯	鮭魚粥	✓	✓	✓	✓
30	三	米粉湯	白飯、香菇肉燥、滷海帶、 時令青菜、季節水果、牛蒡湯	茶葉蛋 麥茶	✓	✓	✓	✓

☺ 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。

