



第一週		5/1 (三)	5/2 (四)	5/3 (五)
早點		麵線蛋花湯	醬淋蘿蔔糕	客家湯麵
午餐		(營養糙米飯) 醬爆雞丁 筍香炒肉絲 季節時蔬 金針湯 四季水果	(紅藜飯) 蔥炒魚片 日式蒸蛋 季節時蔬 菇菇排骨湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 蒙古炒肉片 小瓜木須炒毛豆 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果
午點		吐司+鮮奶	豬肉餡餅+豆漿	保久乳
營養分析		蛋白質 15.8% 脂質 25.4% 醣類 58.8% 熱量 736kcal	蛋白質 16.8% 脂質 23.7% 醣類 59.5% 熱量 740kcal	蛋白質 15.7% 脂質 30.0% 醣類 54.3% 熱量 704kcal

第二週	5/6 (一)	5/7 (二)	5/8 (三)	5/9 (四)	5/10 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	*奶香玉米濃湯	吐司+大麥飲	雞絲麵	酸辣濃湯
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 香根炒蛋 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	(香香松子飯) 魚香肉絲 開陽蒲瓜 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	蕃茄肉燥拌拌麵 白菜滷 木須豆腐湯 四季水果	(健康小米飯) 麻婆雞肉嫩腐燴飯料 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 香魚香丁 肉絲滑蛋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果
午點	吻魚鮮肉粥	葡萄乾甜米糕	日式紅藜乾壽司	鮮奶饅頭+豆漿	薏仁花生湯
營養分析	蛋白質 15.1% 脂質 24.2% 醣類 60.7% 熱量 737kcal	蛋白質 14.2% 脂質 22.4% 醣類 63.4% 熱量 757kcal	蛋白質 14.5% 脂質 21.7% 醣類 63.8% 熱量 642kcal	蛋白質 17.0% 脂質 22.3% 醣類 60.7% 熱量 687kcal	蛋白質 17.0% 脂質 29.4% 醣類 53.6% 熱量 701kcal

第三週	5/13 (一)	5/14 (二)	5/15 (三)	5/16 (四)	5/17 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	雙蛋肉茸粥	高麗菜水餃	蔬菜肉末穀粥	鍋燒麵
午餐	★(高纖麥片飯) 蠔油雙菇燴豆腐 塔香煎蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(營養糙米飯) 洋蔥嫩雞 燴四色 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	炸醬麵 季節時蔬 絲瓜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 茶碗蒸 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(紅藜飯) 瓜仔肉 金沙杏鮑菇 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果
午點	陽春麵	檸檬愛玉山粉圓	全麥吐司+豆漿	水煎包+紅棗飲	米香+鮮奶
營養分析	蛋白質 14.6% 脂質 23.4% 醣類 62.0% 熱量 723kcal	蛋白質 14.6% 脂質 21.4% 醣類 64.0% 熱量 674kcal	蛋白質 16.3% 脂質 25.3% 醣類 58.4% 熱量 659kcal	蛋白質 17.6% 脂質 23.6% 醣類 58.8% 熱量 742kcal	蛋白質 16.8% 脂質 28.1% 醣類 55.1% 熱量 741kcal

第四週	5/20 (一)	5/21 (二)	5/22 (三)	5/23 (四)	5/24 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	茄汁鯖魚湯麵	雞蓉玉米粥	麵線糊	福州魚丸湯
午餐	★(健康小米飯) 滷小方干 炒什香菜 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 玉米炒絞肉 黃瓜燴炒 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果	(養生紫米飯) 三杯海鮮 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥爆肉片 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 雞肉親子丼飯料 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果
午點	蔥油餅+大麥飲	紅豆包+豆漿	花生豆花	鳳梨銀耳羹	麵包+鮮奶
營養分析	蛋白質 15.1% 脂質 24.6% 醣類 60.3% 熱量 726kcal	蛋白質 16.6% 脂質 24.6% 醣類 58.7% 熱量 694kcal	蛋白質 14.8% 脂質 24.9% 醣類 60.3% 熱量 650kcal	蛋白質 15.1% 脂質 23.2% 醣類 61.7% 熱量 621kcal	蛋白質 17.5% 脂質 27.3% 醣類 55.2% 熱量 751kcal

第五週	5/27 (一)	5/28 (二)	5/29 (三)	5/30 (四)	5/31 (五)
早點	馬拉糕+鮮奶	高麗菜肉末粥	雜糧饅頭+鮮奶	蘑菇濃湯	地瓜清粥+素香鬆
午餐	★(紅藜飯) 沙茶豆腐煲 雙色炒蛋 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 古早味豬排 白菜滷 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果	鮭魚玉米炒飯 炒蛋 冬瓜排骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 照燒雞腿丁 青蔬甜條 季節時蔬 丁香空心菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 咕咾肉 蒲瓜燴蛋 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
午點	雲吞湯	起司果醬三明治	綜合滷味	餡餅+豆漿	仙草蜜
營養分析	蛋白質 14.3% 脂質 28.6% 醣類 57.1% 熱量 686kcal	蛋白質 14.8% 脂質 24.5% 醣類 60.7% 熱量 740kcal	蛋白質 16.2% 脂質 26.3% 醣類 57.5% 熱量 730kcal	蛋白質 15.8% 脂質 26.1% 醣類 58.1% 熱量 622kcal	蛋白質 14.2% 脂質 20.2% 醣類 65.6% 熱量 691kcal

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。  
幼兒如有過敏 家長請事先告知

營養師核章：

美麗人生空中超市(股)有限公司

執業營養師張詩馨  
營養字第004996號

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉