



第一週	10/30 (一)	10/31 (二)	11/1 (三)	11/2 (四)	11/3 (五)
早點			山藥吻魚粥	雞絲麵	枸杞薏仁肉片湯
午餐			什錦蔬菜炒麵 滷雞腿肉 冬瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 生炒花枝 肉燥蒸蛋 季節時蔬 營養黃芽湯 四季水果	(紅藜飯) 魚香肉絲 小瓜炒甜條 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果
午點			花生豆花	吐司+牛奶	義美豆奶
營養分析			蛋白質 15.0% 脂質 27.4% 醣類 57.6% 熱量 621kcal	蛋白質 15.7% 脂質 25.9% 醣類 58.4% 熱量 759kcal	蛋白質 17.3% 脂質 25.0% 醣類 57.7% 熱量 687kcal

第二週	11/6 (一)	11/7 (二)	11/8 (三)	11/9 (四)	11/10 (五)
早點	芝麻包+牛奶	沙茶麵線糊	蔥拌珍珠餃	越式河粉湯	麵包
午餐	★(健康小米飯) 茄汁豆腐 炒什香菜 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(香香松子飯) 傳統焢肉 玉米炒蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(小薏仁飯) 薑蔥炒魚片 黃瓜鮮燴 季節時蔬 味噌豆腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒸肉丸子 彩椒豆干 季節時蔬 蚬仔湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果
午點	蘑菇濃湯	蒸甘薯+豆漿	雙蛋肉茸粥	馬拉糕+牛奶	燒仙草
營養分析	蛋白質 14.0% 脂質 26.2% 醣類 59.8% 熱量 730kcal	蛋白質 16.5% 脂質 24.7% 醣類 58.8% 熱量 708kcal	蛋白質 14.0% 脂質 22.4% 醣類 63.6% 熱量 680kcal	蛋白質 17.5% 脂質 27.0% 醣類 55.5% 熱量 758kcal	蛋白質 14.0% 脂質 23.3% 醣類 62.7% 熱量 733kcal

第三週	11/13 (一)	11/14 (二)	11/15 (三)	11/16 (四)	11/17 (五)
早點	黑糖捲+牛奶	福州魚丸湯	南投意麵	香菇肉末粥	麵線蛋花湯
午餐	★(燕麥飯) 五香凍豆腐 雙色炒蛋 季節時蔬 清香蘿蔔湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香燒雞 金沙杏鮑菇 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	DIY豬排刈包 煎蛋 高麗菜 綜合蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果	(香香芝麻飯) 咕咾肉 鮮菇什錦蔬 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果
午點	鍋燒麵	桂圓綠豆蒜	毛豆雞肉拌紅藜飯	蒸餡餅+豆漿	麵包+牛奶
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 25.2% 醣類 59.5% 熱量 742kcal	蛋白質 14.7% 脂質 23.2% 醣類 62.1% 熱量 637kcal	蛋白質 17.2% 脂質 27.3% 醣類 55.5% 熱量 691kcal	蛋白質 17.0% 脂質 26.8% 醣類 56.2% 熱量 704kcal	蛋白質 14.9% 脂質 25.8% 醣類 59.3% 熱量 759kcal

第四週	11/20 (一)	11/21 (二)	11/22 (三)	11/23 (四)	11/24 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	日式湯麵	鮮味小魚粥	銀絲捲+牛奶	麵包
午餐	★(營養糙米飯) 三彩油豆腐 古早味蒸蛋 季節時蔬 薑絲黃瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥酥肉燥 玉米毛豆 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蔥炒鮑菇雞丁 肉末豆腐 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	蕃茄肉醬筆管麵 馬鈴薯泥 羅宋肉片湯 四季水果	(紅藜飯) 豆瓣魚片 韭香干片 季節時蔬 菠菜蛋花湯 四季水果
午點	蔬菜鹹粥	全麥吐司+豆漿	蒜香芋頭燻排骨	枸杞銀耳甜品	紫米粥
營養分析	蛋白質 16.5% 脂質 24.6% 醣類 58.9% 熱量 759kcal	蛋白質 16.2% 脂質 23.1% 醣類 60.7% 熱量 738kcal	蛋白質 14.0% 脂質 23.0% 醣類 63.0% 熱量 649kcal	蛋白質 15.2% 脂質 23.8% 醣類 61.0% 熱量 730kcal	蛋白質 14.7% 脂質 24.8% 醣類 60.5% 熱量 719kcal

第五週	11/27 (一)	11/28 (二)	11/29 (三)	11/30 (四)	
早點	鮮奶饅頭+牛奶	洋芋鹹粥	麵疙瘩	麵包+牛奶	
午餐	★(紅藜飯) 家常嫩腐 香根煎蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(燕麥飯) 蒜香炒肉片 味噌大根燒 季節時蔬 金針肉絲湯 四季水果	(香Q白米飯) 彩椒肉絲 塔香海芽 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥油雞 台式小炒 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	
午點	水餃	湯包+豆漿	雙色穀甜湯	QQ玉米條	
營養分析	蛋白質 14.5% 脂質 26.8% 醣類 58.7% 熱量 751kcal	蛋白質 17.5% 脂質 25.0% 醣類 57.5% 熱量 703kcal	蛋白質 14.5% 脂質 22.3% 醣類 63.2% 熱量 671kcal	蛋白質 16.8% 脂質 26.2% 醣類 57.0% 熱量 749kcal	

※ 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：

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

