



第一週					12/1 (五)
早點	香菇雞湯麵				
午餐	鮪魚玉米蛋炒飯 青江菜煨獅子頭 綜合蔬菜湯 四季水果				
午點	保久乳				
營養分析	蛋白質	16.4%	脂質	28.6%	
	醣類	55.0%	熱量	740kcal	

第二週	12/4 (一)	12/5 (二)	12/6 (三)	12/7 (四)	12/8 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	馄饨湯	高鈣小魚穀粥	酸辣濃湯	雞絲麵
午餐	★(營養糙米飯) 茄汁凍豆腐 三色炒蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 糖醋魚 金沙鮑菇 季節時蔬 牛須肉絲湯 四季水果	客家炒板條 洋蔥肉燥 菠菜玉筍湯 四季水果	(健康小米飯) 彩椒雞丁 芝麻昆布滷 季節時蔬 越式肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焗肉 芋香燴炒 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果
午點	香菇肉粥	精緻吐司+豆漿	芝麻包+牛奶	煉乳南瓜洋芋泥	熟薑汁豆花
營養分析	蛋白質 15.1% 脂質 23.6% 醣類 61.3% 熱量 741kcal	蛋白質 16.3% 脂質 24.8% 醣類 58.9% 熱量 659kcal	蛋白質 17.1% 脂質 28.4% 醣類 54.5% 熱量 711kcal	蛋白質 17.0% 脂質 29.3% 醣類 53.7% 熱量 639kcal	蛋白質 15.4% 脂質 21.6% 醣類 63.0% 熱量 672kcal

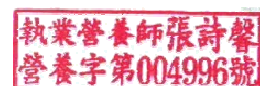
第三週	12/11 (一)	12/12 (二)	12/13 (三)	12/14 (四)	12/15 (五)
早點	黑糖捲+牛奶	元寶水餃湯	陽春麵	蘿蔔鹹粥	越式河粉湯
午餐	★(高纖麥片飯) 洋蔥紅蘿燉麵輪 芹粒炒蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 蠔汁豬排 白菜滷 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果	鮭魚玉米炒飯 季節時蔬 西式蔬菜湯 四季水果	(香香芝麻飯) 蔥香蒸肉 金菇豆腐 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香雞 大瓜燴炒 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果
午點	芋頭糕湯	綜合滷味	豬肉餡餅+豆漿	綠豆湯	米香+牛奶
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 25.6% 醣類 58.8% 熱量 754kcal	蛋白質 17.5% 脂質 28.6% 醣類 53.9% 熱量 711kcal	蛋白質 16.2% 脂質 24.0% 醣類 59.8% 熱量 642kcal	蛋白質 15.0% 脂質 22.6% 醣類 62.4% 熱量 682kcal	蛋白質 16.5% 脂質 27.3% 醣類 56.2% 熱量 759kcal

第四週	12/18 (一)	12/19 (二)	12/20 (三)	12/21 (四)	12/22 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	肉羹湯	菠菜滑蛋穀粥	廣東粥	全麥吐司+牛奶
午餐	★(營養糙米飯) 塔香大黑干 腰果鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 麻油雞 青豆玉米 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果	義大利肉醬貝殼麵 花椰什錦 豆薯排骨湯 四季水果	(紅藜飯) 香炒叻仔魚 肉末嫩腐 季節時蔬 結頭菜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒙古炒肉片 紅蘿蔔煎蛋 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果
午點	茄汁鱈魚湯麵	葡萄乾麥片粥	**冬至紅豆湯圓**	銀絲捲+豆漿	麵包+大麥飲
營養分析	蛋白質 15.5% 脂質 27.8% 醣類 56.7% 熱量 740kcal	蛋白質 14.5% 脂質 23.2% 醣類 62.3% 熱量 644kcal	蛋白質 14.4% 脂質 20.0% 醣類 65.6% 熱量 648kcal	蛋白質 16.1% 脂質 23.2% 醣類 60.7% 熱量 723kcal	蛋白質 15.2% 脂質 23.6% 醣類 61.2% 熱量 760kcal

第五週	12/25 (一)	12/26 (二)	12/27 (三)	12/28 (四)	12/29 (五)
早點	芋泥包+牛奶	雲吞湯	冬粉蛋花湯	玉米濃湯	雙蛋肉茸粥
午餐	洋芋通心粉 義大利香料拌炒雞 紅椒綠花椰 蕃茄蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 醬味蒸肉 蒜香三彩蔬 季節時蔬 清香黃瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 清蒸魚 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 松子雞丁 雙色煎蛋 季節時蔬 營養黃芽湯 四季水果	台式炒麵 蘿蔔滷油腐 玉筍排骨湯 四季水果
午點	麻香麵線	雞蛋饅頭+豆漿	雙穀燒仙草	蔥油餅+牛奶	花生豆花
營養分析	蛋白質 16.5% 脂質 29.0% 醣類 54.5% 熱量 761kcal	蛋白質 17.0% 脂質 22.3% 醣類 60.7% 熱量 629kcal	蛋白質 14.0% 脂質 21.3% 醣類 64.7% 熱量 660kcal	蛋白質 15.5% 脂質 27.5% 醣類 57.0% 熱量 751kcal	蛋白質 15.3% 脂質 29.9% 醣類 54.8% 熱量 620kcal

※ 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：



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

