

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 110 學年度第一學期 9 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	每日食物類別一覽表			
			主食	主菜	副菜	有機蔬菜	湯	其他		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	三	蔥餅/豆漿	芝麻飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	千寶菜	金針排骨湯		水果雙拼	✓	✓	✓	✓
2	四	黑糖饅頭/米漿	五穀飯	油雞	玉米炒蛋	白莧菜	山藥雞湯	水果	蜂蜜玉米脆片	✓	✓	✓	✓
3	五	田園蔬菜粥	香米飯	馬鈴薯燉肉	三杯杏包菇	黑葉菜	玉米排骨湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
6	一	什錦湯麵	地瓜飯	滷小雞腿	韭菜甜不辣	青松菜	蛤蠣雞湯		繽紛水果	✓	✓	✓	✓
7	二	起司饅頭/米漿	芝麻飯	塔香鹹酥雞	胡蘿蔔炒蛋	味美菜	紫菜蛋花湯	水果	茶葉蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
8	三	蔥抓餅/豆漿	肉燥乾麵	滷豆乾	滷烏蛋	空心菜	南瓜濃湯		水果雙拼	✓	✓	✓	✓
9	四	白菜餛飩湯	五穀飯	糖醋雞丁	蔥花蛋	小白菜	玉筍鮮菇湯	水果	油條花生仁湯	✓	✓	✓	✓
10	五	生日蛋糕/鮮奶	雞肉咖哩飯	炸花枝丸		山菠菜	蘿蔔肉羹湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
11	六	絲瓜麵線	芝麻飯	古早味滷肉	煎雞蛋豆腐	小松菜	海帶蛋花湯	水果	馬卡龍+養生茶	✓	✓	✓	✓
13	一	蘿蔔糕湯	地瓜飯	糖醋魚柳	胡蘿蔔炒蛋	青松菜	牛蒡雞湯		繽紛水果	✓	✓	✓	✓
14	二	玉米肉末粥	香米飯	香煎雞腿排	韭菜甜不辣	塔菇菜	山藥排骨湯	水果	奶皇包+米漿	✓	✓	✓	✓
15	三	小肉包/豆漿	海鮮炒麵	烤雞捲		荷葉菜	玉米濃湯		水果雙拼	✓	✓	✓	✓
16	四	清粥小菜	五穀飯	三杯雞	菜圃蛋	白莧菜	番茄蛋花湯	水果	蜂蜜玉米脆片	✓	✓	✓	✓
17	五	白菜餛飩湯	芝麻飯	京都排骨	螞蟻上樹	黑葉菜	黃瓜排骨湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
21	二	20~21 中秋節連假											
22	三	蛋香雞絲麵	香米飯	油雞	韭菜甜不辣	小松菜	玉米排骨湯		水果雙拼	✓	✓	✓	✓
23	四	香蔥抓餅/米漿	五穀飯	滷雞翅	番茄炒蛋	青江菜	味增豆腐湯	水果	芝麻包+養生茶	✓	✓	✓	✓
24	五	皮蛋瘦肉粥	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	三色蛋	空心菜	山藥雞湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
27	一	蔬菜鍋燒麵	地瓜飯	塔香鹹酥雞	三杯杏包菇	味美菜	蘿蔔肉羹湯		繽紛水果	✓	✓	✓	✓
28	二	銀絲卷+米漿	香米飯	紅燒魚片	香煎荷包蛋	青松菜	蛤蠣雞湯	水果	綜合芋園湯	✓	✓	✓	✓
29	三	蘿蔔糕湯	什錦炒麵	龍鳳腿		荷葉菜	南瓜濃湯		水果雙拼	✓	✓	✓	✓
30	四	田園蔬菜粥	五穀飯	鳳梨蝦球	玉米炒蛋	白莧菜	蘿蔔丸子湯	水果	黑糖饅頭+豆漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

郭佳惠

主任：

李姿瑩

校長/園長：

王淑芬

備註：

(一)依「幼兒園教保服務實施準則」第12條：本園提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點。以自行烹煮方式為原則，

其供應原則如下：1、營養均衡、衛生安全及易於消化。2、少鹽、少油、少糖。3、避免供應刺激性及油炸類食物。

4、每日均衡提供六大類食物。5、本園肉類食材，採用國內在地豬肉，向錦棟商行採買

(二)每月發餐點表給家長參閱，若孩子身體有特殊狀況需要個別調整，麻煩家長再跟老師說。