

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 114 學年度第二學期 6 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		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	一	義大利肉醬麵	香米飯	洋蔥豬柳	煎雞蛋豆腐	味美菜	海帶排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
2	二	蔬菜鍋燒麵	芝麻飯	香煎豬肉排	玉米烘蛋	油菜	香菇雞湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
3	三	玉米起司蛋餅+鮮奶	五穀飯	滷小雞腿	胡蘿蔔炒蛋	空心菜	冬瓜蛤蜊湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
4	四	小肉包+豆漿	地瓜飯	糖醋魚柳	鮮菇四季豆	蘿蔓菜	番茄蛋花湯	水果	甜玉米+糙米漿	✓	✓	✓	✓
5	五	清粥小菜	什錦炒麵	油雞		紅莧菜	玉筍鮮菇湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
8	一	起司饅頭+豆漿	香米飯	塔香鹹酥雞	洋蔥炒蛋	青油菜	味增豆腐湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
9	二	田園蔬菜粥	芝麻飯	檸檬香煎鮭魚	馬鈴薯炒肉末	小松菜	蘿蔔丸子湯	水果	水煮蛋+鮮奶	✓	✓	✓	✓
10	三	白菜餛飩湯	五穀飯	古早味滷肉	香煎荷包蛋	小白菜	番茄鮮菇雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
11	四	香蔥抓餅+鮮奶	地瓜飯	香煎雞腿排	玉米炒蛋	白莧菜	黃瓜排骨湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
12	五	草莓吐司+豆漿	海鮮燴飯	紅糟肉		黑葉菜	紫菜蛋花湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
15	一	小肉包+豆漿	香米飯	滷雞翅	蔥花蛋	荷葉菜	海帶排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
16	二	義大利肉醬麵	芝麻飯	京都排骨	香菇蒸蛋	油菜	玉米濃湯	水果	烤地瓜+鮮奶	✓	✓	✓	✓
17	三	玉米起司蛋餅+豆漿	五穀飯	瓜子肉燥	胡蘿蔔炒蛋	空心菜	蛤蜊雞湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
18	四	什錦冬粉湯	地瓜飯	鳳梨蝦球	紅燒豆腐	味美菜	玉筍鮮菇湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
19	五	端午節放假											
22	一	蛋香雞絲麵	香米飯	洋蔥炒雞肉	香煎荷包蛋	青油菜	南瓜濃湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
23	二	草莓吐司+豆漿	芝麻飯	檸檬香煎鮭魚	韭菜甜不辣	小松菜	山藥雞湯	水果	水煮蛋+米漿	✓	✓	✓	✓
24	三	水餃蛋花湯	五穀飯	馬鈴薯燉肉	煎雞蛋豆腐	小白菜	黃瓜丸子湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
25	四	香蔥抓餅+豆漿	地瓜飯	塔香鹹酥雞	番茄炒蛋	白莧菜	蘿蔔肉羹湯	水果	黑糖饅頭+鮮奶	✓	✓	✓	✓
26	五	生日蛋糕+鮮奶	咖哩雞肉飯	龍鳳腿		黑葉菜	味增豆腐湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
29	一	香菇雞肉粥	香米飯	蔥爆豬柳	香煎豆腐	空心菜	玉米濃湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
30	二	銀絲卷+米漿	芝麻飯	紅燒魚片	蔥花蛋	油菜	香菇雞湯	水果	烤地瓜+豆漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：**教師李姿瑩**

主任：**幼兒園主任王淑芬**

校長/園長：**校長乃瑞春**

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，向正青蔬菜行採買。6. 本校未使用輻射污染食品。
- (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，請家長再跟老師說。

