



財團法人新北市私立竹林國民小學附設幼兒園  
營養餐點表  
(114年9/1-9/30)



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	下午點心 Dessert	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	一	麵包. 豆漿	什錦燴飯. 雞塊. 肉片冬瓜湯	海芽粥	✓	✓	✓	✓
2	二	鮮蔬肉鬆稀飯	咖哩飯. 滷蛋. 肉片竹筍湯	什錦雲吞麵	✓	✓	✓	✓
3	三	生日海綿蛋糕. 牛奶	肉絲蛋炒飯. 滷百頁. 蕃茄豆芽湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
4	四	什錦粉絲	白飯. 竹筍紅燒雞丁. 螞蟻上樹. 青菜. 羅宋湯	小魚什錦粥	✓	✓	✓	✓
5	五	肉絲粥	白飯. 滷肉飯. 青菜. 豆干. 蘿蔔排骨湯	餅乾. 紅豆湯	✓	✓	✓	✓
6	六							
7	日							
8	一	起司捲. 豆漿	白飯. 叉燒肉. 香芹甜不辣. 山藥瘦肉湯	什錦蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
9	二	大滷麵	白飯. 滷紅燒肉. 花生麵筋. 青菜. 肉片冬瓜湯	雞茸粥	✓	✓	✓	✓
10	三	蔬菜菇菇粥	白飯. 洋蔥炒火腿. 清蒸南瓜. 青菜. 四神湯	肉燥蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
11	四	雲吞什錦麵	白飯. 鮮蒸魚. 紅蘿蔔煎蛋. 青菜. 小魚味噌湯	葡萄乾土司. 綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12	五	玉米瘦肉粥	白飯. 蒸肉餅. 紅燒豆腐. 青菜. 紫菜豆腐湯	香菇意麵	✓	✓	✓	✓
13	六							
14	日							
15	一	紅豆麵包. 養生枸杞茶	白飯. 豬排. 肉鬆蒸蛋. 青菜. 海芽蛋花湯	油豆腐冬粉	✓	✓	✓	✓
16	二	肉鬆稀飯	白飯. 鮮蒸魚. 蕃茄炒蛋. 青菜. 排骨竹筍湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
17	三	什錦麵	白飯. 竹筍肉. 花生麵筋. 青菜. 海帶芽排骨湯	芋頭稀飯	✓	✓	✓	✓
18	四	高麗菜粥	白飯. 瓜子肉燥. 炒三菇. 青菜. 蘿蔔排骨湯	雪菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
19	五	蔬菜冬粉湯	白飯. 咕嚕雞丁. 螞蟻上樹. 新鮮蔬菜. 味增湯	肉絲竹筍粥	✓	✓	✓	✓
20	六							
21	日							
22	一	玉米脆片. 牛奶	白飯. 清蒸鮮魚. 玉米蛋. 時蔬青菜. 山藥排骨湯	什錦粥	✓	✓	✓	✓
23	二	(戶外教學)紅糖饅頭. 冬瓜茶	咖哩飯. 滷蛋. 肉片竹筍湯	油豆腐細粉	✓	✓	✓	✓
24	三	什錦麵疙瘩	白飯. 蘿蔔紅燒肉. 菜圓煎蛋. 青菜. 香菇雞湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
25	四	(戶外教學)香蔥麵包. 麥茶	夏威夷炒飯. 燴絲瓜. 冬瓜瘦肉湯	綠豆西米露. 餅乾	✓	✓	✓	✓
26	五	雞蛋瘦肉粥	白飯. 玉米絞肉. 滷海帶	小魚雞蛋麵線	✓	✓	✓	✓
27	六							
28	日							
29	一	教師節放假						
30	二	鮮肉包. 牛奶	白飯. 炸魚. 吻仔魚蛋. 青菜. 冬瓜排骨湯	地瓜湯圓甜湯				

※重要公告：本園餐飲點心一律食用國產牛豬肉，拒食萊豬，本園未使用輻射污染食品，供全園師生安全共餐，請安心!!

※每日均有提供不同的新鮮水果。

※每日餐點由領有丙級執照的專職廚師負責烹調，視幼兒所需之營養素與熱量提供為主體，口味以清淡自然為主，烹煮美味可口的佳餚。豐富多元的菜色變化讓孩子吃的開心、吃的均衡、吃的健康。

※頭好壯壯小法寶：豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。此外，豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。

※餐點表與供應餐點得視食材新鮮度或供應短缺狀況，保留彈性調整空間，將不再另行通知，造成不便，敬請見諒。