



日期	星期	早餐	營養午餐	下午點心
1	一	彈性放假		
2	二	鮮奶饅頭、減糖豆漿	香Q油飯、鮮菇蔬菜湯、芭樂 (香菇, 豬肉, 金針菇, 蛋, 青菜)	蛋花麵線 (蛋, 麵線)
3	三	蔬菜鹹粥 (高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	海鮮湯麵; 蘋果 (蛤蜊, 小白菜, 筍絲, 魚, 白米, 香菇)	黑糖珍珠奶 (小珍珠, 黑糖)
4	四	三明治、減糖豆漿 (全麥吐司, 蛋, 小黃瓜)	蕃茄蛋炒飯、豆腐味增湯、木瓜 (蕃茄, 雞蛋, 豆腐, 小白菜)	蔬菜冬粉湯 (冬粉, 小白菜, 香菇)
5	五	葡萄土司、麥茶	什錦炒米粉、蔬菜湯、蘋果 (木耳, 香菇, 米粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 金針菇, )	日式關東煮 (玉米, 甜不辣, 白蘿蔔)
8	一	小肉包、牛奶	炒肉絲烏龍麵、大黃瓜魚丸湯、木瓜 (豬肉, 香菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 烏龍麵, 大黃瓜, 魚丸)	沙琪瑪、減糖麥茶 (沙琪瑪, 小麥)
9	二	香煎蘿蔔糕 (蘿蔔糕)	胚芽飯、煎豆腐、高麗菜冬瓜排骨湯、蘋果 (高麗菜, 胚芽飯, 豆腐, 排骨, 冬瓜)	茶葉蛋、麥茶
10	三	廣式鹹粥 (白米, 雞蛋, 皮蛋, 肉鬆, 蔥)	玉米豬肉燴飯、紫菜蛋花湯、芭樂 (白米, 玉米, 豬肉, 大白菜, 紅蘿蔔, 紫菜, 蛋)	板條湯麵 (板條, 豆芽菜, 豬肉, 紅蘿蔔韭菜)
11	四	葡萄麵包、牛奶	鍋燒意麵、木瓜 (豬肉, 高麗菜, 蛤蜊, 蛋, 紅蘿蔔, 意麵)	黑輪米血湯 (甜不辣, 芹菜, 米血, 菜頭)
12	五	草莓饅頭、低糖豆漿	海鮮粥、芭樂 (蛤蜊, 小白菜, 筍絲, 魚, 白米, 香菇)	熱狗捲、冬瓜茶 (全麥吐司, 小熱狗)
15	一	雞蛋饅頭、牛奶	什錦海鮮湯麵、木瓜 (蛤蜊, 魚肉, 白米, 筍絲, 小白菜)	小蛋糕、麥茶
16	二	三明治、減糖豆漿 (全麥吐司, 雞蛋, 小黃瓜, 肉鬆)	咖哩燴飯、紫菜蛋花湯、芭樂 (紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩塊, 紫菜, 蛋, 蔥, 白米)	虱目魚丸湯 (虱目魚丸, 芹菜)
17	三	高麗菜粥 (高麗菜, 玉米, 白米)	糖醋魚片飯、高麗菜、冬瓜肉骨湯、蘋果 (土魷魚肉, 紅蘿蔔, 冬瓜, 肉骨)	味噌拉麵 (豆芽菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 小白菜)
18	四	蔬菜包、牛奶	鍋燒烏龍麵、蘋果 (豬肉, 高麗菜, 蛤蜊, 蛋, 魚板, 烏龍麵)	草莓麵包、牛奶 (麵包, 牛奶)
19	五	小籠包、牛奶	青豆炒雞丁、蒸蛋、吻仔魚湯、木瓜 (青豆仁, 雞肉, 雞蛋, 吻仔魚, 青菜)	什錦冬粉湯 (小白菜, 木耳, 香菇, 冬粉)
22	一	黑糖饅頭、牛奶	肉燥粿仔條湯、蘋果 (肉燥, 粿仔條, 蔥頭酥, 豆芽菜, 蛋)	奶油麵包、麥茶
23	二	脆皮吐司、減糖豆漿	培根炒飯、青菜味噌湯、木瓜 (培根, 蛋, 白米, 小白菜, 豆腐, 味噌)	紅豆薏仁湯 (紅豆, 薏仁, 冰糖)
24	三	火腿玉米粥 (火腿, 玉米, 高麗菜, 白米)	大滷麵、蘋果 (香菇, 魚羹, 木耳, 蛋, 麵條)	關東煮 (甜不辣, 玉米, 白蘿蔔)
25	四	法式土司、牛奶 (全麥吐司, 雞蛋)	胚芽飯、糖醋魚排、昆布排骨湯、香蕉 (胚芽飯, 魚肉, 紅蘿蔔, 小排骨, 昆布)	餛飩湯 (餛飩, 小白菜, 蛋)
26	五	葡萄麵包、減糖豆漿	鳳梨炒飯、蔬菜肉羹湯、芭樂 (鳳梨, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 大白菜, 白米, 金針菇, 豬肉絲)	雞絲麵線 (蛋, 雞絲麵線)
29	一	菜包、低糖豆漿	什錦蔬菜炒麵、鮭魚味噌豆腐湯、木瓜 (洋蔥, 香菇, 木耳, 高麗菜, 豬肉, 鮭魚, 豆腐, 柴魚片)	小點心、冬瓜茶
30	二	蛋餅、牛奶 (蛋餅皮, 雞蛋)	南瓜飯、芹菜魚丸湯、蘋果 (南瓜, 香菇, 紅蔥頭, 豬肉燥, 芹菜, 魚丸)	滑蛋冬粉湯 (雞蛋, 冬粉)
31	三	雞蓉玉米粥 (雞胸肉, 玉米, 白米, 蔥)	土魷魚羹麵、木瓜 (土魷魚, 大白菜, 紅蘿蔔, 油麵條)	雞塊、蛋花湯 (小雞塊, 冬瓜茶)

●若幼兒對某些食物有過敏，請通知本園。

●每日均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物。

●本園選用健康、營養、自然不含咖啡因的食物，且在烹調過程中，少油、少鹽、少糖。

●牛奶、豆漿、麥茶皆是無糖

●本園一律使用國產豬、牛肉食材