



| 日期 | 星期 | 早餐 | 營養午餐 | 下午點心 |
|----|----|------------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | 四 | 全麥餐包、低糖豆漿 (全麥小餐包) | 壽司、豆腐味噌湯、芭樂 (豆皮、芝麻、壽司皮、肉鬆、蛋、豆腐) | 養樂多、小西點 |
| 5 | 一 | 彈性放假 | | |
| 6 | 二 | 草莓饅頭、低糖豆漿 | 胚芽飯、麻婆豆腐、芹菜丸子湯、小蕃茄 (豬肉絲、蛋、胚芽米、紅蘿蔔、豆腐芹菜、魚丸) | 紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁、二級砂糖) |
| 7 | 三 | 廣式鹹粥 (白米、雞蛋、皮蛋、肉鬆、蔥) | 肉燥飯、雞肉橄欖湯、芭樂 (白米、豬肉、香菇、橄欖) | 小西點、冬瓜茶 |
| 8 | 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) | 虱目魚丸湯 (虱目魚丸、芹菜) |
| 9 | 五 | 三明治、低糖豆漿 | 海鮮粥、蘋果 (蛤蜊、小白菜、筍絲、魚、白米、香菇) | 肉燥板條湯 (醬油、糖、豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔、板條) |
| 12 | 一 | 鮮肉包、牛奶 | 胚芽肉燥麵、木瓜 (豬肉、香菇、胚芽麵) | 牛奶布丁 (布丁粉、鮮奶) |
| 13 | 二 | 蔬菜包、低糖豆漿 | 豬肉水餃、酸辣湯、蘋果 (水餃皮、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔絲、木耳、筍絲、肉絲、香菇) | 雞絲麵線 (雞肉麵線、蛋、紅蘿蔔) |
| 14 | 三 | 蔬菜鹹粥 (高麗菜、豬肉、雞蛋、蔥) | 肉絲玉米蛋炒飯、貢丸湯、小蕃茄 (玉米、豬肉、雞蛋、白米、貢丸、芹菜) | 珍珠冬瓜茶 (小粉圓、冬瓜露) |
| 15 | 四 | 夾蛋吐司、牛奶 (全麥吐司、雞蛋) | 胚芽飯、豆干肉絲、高麗菜、冬瓜蛤蜊湯、蘋果 (胚芽米、豆干、肉絲、高麗菜、冬瓜、蛤蜊) | 關東煮 (甜不辣、白蘿蔔、紅蘿蔔、魚丸、米血) |
| 16 | 五 | 鮮奶饅頭、牛奶 | 茄汁義大利麵、香菇雞湯、芭樂 (紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、洋蔥、通心麵、香菇、雞肉) | 蔬菜餛飩湯 (小白菜、餛飩皮、高麗菜、豬肉) |
| 19 | 一 | 雞蛋饅頭、牛奶 | 什錦海鮮湯麵、芭樂 (蛤蜊、魚肉、白米、筍絲、小白菜) | 古早味蛋糕、麥茶 (小蛋糕、麥仔) |
| 20 | 二 | 法式吐司、豆漿 (全麥吐司、雞蛋) | 鯖魚蛋炒飯、蘿蔔魚丸湯、蘋果 (鯖魚罐、雞蛋、白米、紅蘿蔔、魚丸) | 玉米濃湯 (火腿、玉米粒、蛋) |
| 21 | 三 | 地瓜粥、炒蛋 (白米、地瓜、雞蛋) | 香菇肉燥飯、青菜豆腐湯、木瓜 (香菇、豬肉、白米、小白菜、豆腐) | 奶油麵包、冬瓜茶 (小麵包、冬瓜茶) |
| 22 | 四 | 肉鬆餐包、豆漿 | 肉絲炒麵、紫菜蛋花湯、小蕃茄 (肉絲、麵條、香菇、高麗菜、紫菜、蛋) | 馬鈴薯條、決明子茶 (馬鈴薯、決明子) |
| 23 | 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) |
| 26 | 一 | 黑糖饅頭、牛奶 | 青菜肉羹麵、蘋果 (大白菜、肉羹、筍絲、蛋、麵條) | 草莓麵包、牛奶 (小麵包、牛奶) |
| 27 | 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、小蕃茄 (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) |
| 28 | 三 | 玉米瘦肉粥 (玉米、豬肉、雞蛋、蔥) | 糖醋魚片飯、高麗菜、養生鮮菇湯、蘋果 (土魷魚肉、紅蘿蔔、大白菜、金針菇、香菇、高麗菜) | 美式炸熱狗、麥茶 (小熱狗、全麥吐司、麥仔) |
| 29 | 四 | 蔬菜包、牛奶 | 鍋燒烏龍麵、芭樂 (豬肉、高麗菜、蛤蜊、蛋、烏龍麵) | 蔬菜魚餃湯 (高麗菜、魚餃、蔥) |
| 30 | 五 | 五一勞動節~補假一天 | | |

●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