



# 112年2月餐點表

日期	星期	早點	午餐					午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						水果
1	三	芋頭瘦肉粥	肉羹燴飯			時鮮青蔬	玉米海帶湯	水果	番茄蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
2	四	狀元及第粥	五穀飯	糖醋豬柳	紅燒豆腐	時鮮青蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	海鮮拉麵	✓	✓	✓	✓
3	五	南瓜粥	台式炒麵			時鮮青蔬	貢丸蘿蔔湯	水果	油豆腐冬粉	✓	✓	✓	✓
4	六	銀魚雞蛋粥	白飯	雞肉絲	紅絲炒蛋	時鮮青蔬	酸辣湯	水果	桂圓紅棗茶 餅乾	✓	✓	✓	✓
5	日	元宵節假日愉快											
6	一	蔬菜蛋麵線	白飯	香菇肉燥	滷蛋	時鮮青蔬	味噌豆腐湯	水果	排骨酥意麵	✓	✓	✓	✓
7	二	黑糖饅頭 豆漿	海鮮燴飯			時鮮青蔬	玉米濃湯	水果	水餃湯	✓	✓	✓	✓
8	三	香菇瘦肉粥	地瓜飯	紅燒雞肉	銀魚炒蛋	時鮮青蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	香菇肉羹麵	✓	✓	✓	✓
9	四	玉米蔬菜粥	肉醬義大利麵			時鮮青蔬	番茄蛋花湯	水果	台式板條	✓	✓	✓	✓
10	五	地瓜粥 肉鬆	五穀飯	芋頭燉肉	香煎豆包	時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	茶葉蛋 麥茶	✓	✓	✓	✓
11	六	週休二日											
12	日	週休二日											
13	一	雞絲麵	地瓜飯	紅燒豬肉	紅絲炒蛋	時鮮青蔬	鮮菇湯	水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓
14	二	鮪魚瘦肉粥	咖哩雞燴飯			時鮮青蔬	金針排骨湯	水果	芋頭粗米粉	✓	✓	✓	✓
15	三	草莓吐司 牛奶	白飯	瓜瓜肉醬	洋蔥炒蛋	時鮮青蔬	青菜豆腐湯	水果	香菇肉羹麵	✓	✓	✓	✓
16	四	地瓜粥 肉鬆	海鮮什錦炒麵			時鮮青蔬	魚丸湯	水果	台式板條	✓	✓	✓	✓
17	五	山藥瘦肉粥	五穀飯	薑汁雞肉	螞蟻上樹	時鮮青蔬	蘿蔔排骨湯	水果	三寶粥	✓	✓	✓	✓
18	六	玉米瘦肉粥	白飯	土豆燒肉	炒三菇	時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	決明子茶 餅乾	✓	✓	✓	✓
19	日	假日愉快											
20	一	高麗菜蛋麵線	白飯	里肌肉排	滷豆干	時鮮青蔬	蛋花湯	水果	海鮮鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
21	二	小饅頭 豆漿	五穀飯	紅燒控肉	家常豆腐	時鮮青蔬	枸杞姑菇湯	水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓
22	三	蔬菜玉米蛋粥	火腿蛋炒飯			時鮮青蔬	山藥排骨湯	水果	台南意麵	✓	✓	✓	✓
23	四	鮪魚粥	地瓜飯	雞塊	玉米炒蛋	時鮮青蔬	四神湯	水果	水餃蛋花湯	✓	✓	✓	✓
24	五	玉米雞蛋粥	什錦炒麵			時鮮青蔬	南瓜湯	水果	綠豆湯 餅乾	✓	✓	✓	✓
25	六	週休二日											
26	日	週休二日											
27	一	彈性放假(於2/18星期六補行上班)											
28	二	和平紀念日放假乙天											

每個月用心設計健康飲食好餐點，並且注意營養概念、讓學童不只能夠填飽肚子，而且攝取學齡前生長發育時期所需的營養與熱量，以保持學習態度的穩定性。

1. 食品原料向合法廠商購買進貨並且注意有效日期。
2. 餐點提供五大類食物，每週至少二次使用雜糧、根莖類取代精緻穀類。
3. 以上餐點，皆有附湯和當令水果及時令蔬菜為主。
4. 提供少油、少糖、少鹽、多纖餐點，培養健康飲食概念。
5. 教師用餐時介紹說明食物種類及宣導均衡飲食之重要性、用餐衛生及禮儀。

6. 本園餐點採用國產豬肉品，請家長放心。

7. 「本校（園）未使用輻射污染食品」

8. 依菜單烹調，菜單公佈家長，並且保留餐點表與當日餐點冷藏三日備查。

\*若遇特殊狀況更改餐點，不另行通知，敬啟見諒。