



112年4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	六	週休二日													
2	日														
3	一	4/3星期一彈性放假 兒童節/民族掃墓節													
4	二														
5	三														
6	四	地瓜粥	肉鬆	咖哩雞燴飯			時鮮青蔬	魚丸湯	水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓	
7	五	玉米雞蛋粥	地瓜飯	紅燒燒肉	滷豆干	時鮮青蔬	蒜頭蚵湯	水果	三寶粥	✓	✓	✓	✓		
8	六	週休二日													
9	日														
10	一	芋頭香菇粥	夏威夷炒飯			時鮮青蔬	紫菜湯	水果	海味冬粉湯	✓	✓	✓	✓		
11	二	鮮奶饅頭	豆漿	五穀飯	芝麻里肌	紅燒豆腐	時鮮青蔬	枸杞雞湯	水果	關東煮	✓	✓	✓	✓	
12	三	地瓜粥	肉鬆	白飯	蘿蔔燉肉	芹菜炒豆干	時鮮青蔬	番茄蛋花湯	水果	餛飩麵	✓	✓	✓	✓	
13	四	古早味鹹粥	地瓜飯	芋頭燒雞	螞蟻上樹	時鮮青蔬	酸辣湯	水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓		
14	五	南瓜瘦肉粥	三絲海鮮炒麵			時鮮青蔬	三絲丸湯	水果	地瓜湯	小饅頭	✓	✓	✓	✓	
15	六	週休二日													
16	日														
17	一	廣東粥	白飯	醬燒豬肉	家常豆腐	時鮮青蔬	蔬菜蛋花湯	水果	台式板條	✓	✓	✓	✓		
18	二	葡萄吐司	牛奶	五穀飯	糖醋雞丁	香煎豆包	時鮮青蔬	味噌豆腐湯	水果	水餃湯	✓	✓	✓	✓	
19	三	香菇雞茸粥	番茄肉醬義大利麵			時鮮青蔬	玉米濃湯	水果	酸辣麵	✓	✓	✓	✓		
20	四	蔬菜瘦肉粥	白飯	花生魯肉	香菇炒蛋	時鮮青蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	香菇拉麵	✓	✓	✓	✓		
21	五	鮭魚粥	地瓜飯	洋蔥雞丁	銀魚豆腐	時鮮青蔬	番茄蛋花湯	水果	綠豆湯	小饅頭	✓	✓	✓	✓	
22	六	週休二日													
23	日														
24	一	高麗菜蛋粥	台式炒麵			時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	排骨酥麵	✓	✓	✓	✓		
25	二	小饅頭	豆漿	五穀飯	紅燒控肉	魚香烘蛋	時鮮青蔬	玉米排骨湯	水果	鍋燒意麵	✓	✓	✓	✓	
26	三	油豆腐冬粉	海鮮燴飯			時鮮青蔬	菇菇肉絲湯	水果	海鮮麵	✓	✓	✓	✓		
27	四	香菇瘦肉粥	地瓜飯	雞絲炒三絲	蔥燒豆皮	時鮮青蔬	蘿蔔排骨湯	水果	家常麵	✓	✓	✓	✓		
28	五	銀魚粥	白飯	瓜瓜肉燥	菇菇炒蛋	時鮮青蔬	蕃茄蛋花湯	水果	花生豆花	餅乾	✓	✓	✓	✓	
29	六	週休二日													
30	日														

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。