

新北市私立普登幼兒園 113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	一	蔬菜玉米粥		古早味滷肉飯			時鮮青蔬	紫菜湯	水果	草莓吐司	✓	✓	✓	✓
2	二	陽春麵		五穀飯	芝麻里肌	紅燒豆腐	時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
3	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	綠豆豆花湯	✓	✓	✓	✓
4	四	兒童節/民族掃墓節共休4天 												
5	五													
6	六													
7	日													
8	一	廣東粥		番茄肉醬義大利麵			時鮮青蔬	玉米濃湯	水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
9	二	油豆腐冬粉湯		五穀飯	糖醋雞丁	香煎豆包	時鮮青蔬	味噌豆腐湯	水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10	三	雞茸粥		紫米飯	麵筋魯肉	紅蘿蔔炒蛋	時鮮青蔬	薑絲南瓜湯	水果	銀絲卷	✓	✓	✓	✓
11	四	香菇麵線湯		香菇肉羹飯			時鮮青蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	紫米甜粥	✓	✓	✓	✓
12	五	蔬菜玉米粥		白飯	醬燒豬肉	家常豆腐	時鮮青蔬	豆芽湯	水果	貢丸冬粉湯	✓	✓	✓	✓
13	六	週休二日												
14	日													
15	一	地瓜粥	肉鬆	台式炒麵			時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
16	二	陽春麵		五穀飯	紅燒控肉	螞蟻上樹	時鮮青蔬	芹香丸子湯	水果	草莓吐司	✓	✓	✓	✓
17	三	皮蛋瘦肉粥		地瓜飯	雞絲炒三絲	紅燒麵輪	時鮮青蔬	味噌豆芽湯	水果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
18	四	客家板條		海鮮燴飯			時鮮青蔬	蘿蔔湯	水果	鍋燒意麵	✓	✓	✓	✓
19	五	銀魚粥		白飯	瓜瓜肉燥	蔥燒豆皮	時鮮青蔬	蕃茄蛋花湯	水果	油豆腐冬粉湯	✓	✓	✓	✓
20	六	週休二日												
21	日													
22	一	絲瓜麵線		夏威夷炒飯			時鮮青蔬	紫菜湯	水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
23	二	粿仔湯		五穀飯	芝麻里肌	紅燒豆腐	時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	紫米甜粥	✓	✓	✓	✓
24	三	家常麵		白飯	蘿蔔燉肉	芹菜炒豆干	時鮮青蔬	豆芽湯	水果	地瓜西米露	✓	✓	✓	✓
25	四	蔬菜玉米粥		大滷麵			時鮮青蔬	味噌豆腐湯	水果	銀絲卷	✓	✓	✓	✓
26	五	雞茸粥		地瓜飯	芋頭燒雞	紅蘿蔔炒蛋	時鮮青蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	貢丸冬粉湯	✓	✓	✓	✓
27	六	週休二日												
28	日													
29	一	地瓜粥	肉鬆	雞絲飯	滷蛋	螞蟻上樹	時鮮青蔬	薑絲南瓜湯	水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
30	二	陽春麵		地瓜飯	紅燒燒肉	滷海帶豆干	時鮮青蔬	蘿蔔湯	水果	黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓

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。