

# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)


| 星期 | 8/3(一)  | 8/4(二)                     | 8/5(三)                           | 8/6(四)                      | 8/7(五)                              |
|----|---|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 早餐 | 雞蛋饅頭<br>豆漿  | 藍莓土司<br>豆漿                 | 蘿蔔糕<br>蛋花湯                       | 蔥花蛋餅<br>豆漿                  | 蔬菜麥片粥                               |
| 午餐 | 地瓜飯<br>五香肉燥<br>小黃瓜甜不辣<br>蕃茄燴豆腐<br>紫菜蛋花湯                     | 蕃茄蘑菇麵<br>(蕃茄醬、豬肉、拉麵、青菜、高湯) | 香Q米飯<br>滷麵輪<br>燒肉<br>塔香茄子<br>味噌湯 | 豬肉燴飯(洋蔥、肉絲、蛋、三色蔬菜)<br>芹香魚丸湯 | 香Q米飯<br>魚板蒸蛋<br>小雞塊<br>玉米筍甜豆<br>四神湯 |
| 點心 | 糙米排骨粥   | 珍珠粉圓湯                      | 地瓜綠豆湯                            | 蔬菜煎餅<br>冬瓜茶                 | 三絲冬粉湯                               |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌酌更動。 |                            |                                  |                             |                                     |

| 星期 | 8/10(一)   | 8/11(二)                 | 8/12(三)                               | 8/13(四)                              | 8/14(五)                   |
|----|---|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 早餐 | 雞蛋饅頭<br>豆漿  | 豆漿<br>草莓吐司              | 豆漿<br>芋頭包                             | 豆漿<br>草莓饅頭                           | 香菇玉米粥                     |
| 午餐 | 香Q米飯<br>醬炒筍絲<br>五香燒肉<br>鮮炒時蔬<br>當歸排骨湯                       | 味噌拉麵(紅燒豬肉、小白菜、味噌、拉麵、高湯) | 香Q米飯<br>番茄炒蛋<br>宮保雞丁<br>螞蟻上樹<br>花生大骨湯 | 香Q米飯<br>糖醋里肌<br>韭香甜不辣<br>魚板蒸蛋<br>冬瓜湯 | 茄香蛋炒飯<br>(蕃茄醬、火腿、三色蔬菜)竹筍湯 |
| 點心 | 花生甜湯  | 蔬菜豬肉湯餃                  | 菠菜吻魚粥                                 | 綠豆薏仁湯                                | 什錦意麵                      |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌酌更動。 |                         |                                       |                                      |                           |



# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 8/17(一)   | 8/18(二)  | 8/19(三)                               | 8/20(四)                                | 8/21(五)                                  |
|----|---|--|---------------------------------------|--|--|
| 早餐 | 蘿蔔糕<br>豆漿   | 法國吐司<br>豆漿   | 蛋餅<br>豆漿                              | 巧克力饅頭<br>豆漿                            | 地瓜粥                                      |
| 午餐 | 香Q米飯<br>茄汁豆包<br>螞蟻上樹<br>芝麻里肌<br>青菜豆腐湯                       | 大滷麵<br>(肉絲、紅蘿蔔<br>大白菜、<br>蛋、手工麵)<br>大骨高湯  | 香Q米飯<br>馬鈴薯墩肉<br>芹菜豆包<br>田園時蔬<br>大黃瓜湯 | 香Q米飯<br>芝麻四季豆<br>蕃茄豆腐<br>醬爆雞柳<br>蘿蔔貢丸湯 | 夏威夷炒飯<br>(鳳梨、蝦<br>仁、肉絲、三<br>色蔬)<br>香菇牛蒡湯 |
| 點心 | 銀絲卷<br>麥茶   | 鴨肉粉絲湯  | 香菇瘦肉粥                                 | 綠豆粉圓湯                                  | 什錦湯餃                                     |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌酌更動。 |  |                                       |  |  |

| 星期 | 8/24(一)   | 8/25(二)                                      | 8/26(三)                                | 8/27(四)                                  | 8/28(五)                              |
|----|---|--|--|--|--------------------------------------|
| 早餐 | 蘿蔔糕<br>蛋花湯  | 草莓吐司<br>豆漿                                   | 豆漿<br>黑糖饅頭                             | 豆漿<br>玉米蛋餅                               | 絲瓜玉米粥                                |
| 午餐 | 香Q米飯<br>軟溜雞丁<br>芹菜三絲<br>鹹蛋蒸肉<br>黃瓜湯                         | 什錦炒麵(紅<br>蘿蔔、高麗<br>菜、魚板、蟹<br>肉棒、瘦肉)<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>梅干扣肉<br>田園時蔬<br>紅蘿蔔炒蛋<br>芹香魚丸湯 | 咖哩燴飯(雞<br>肉、馬鈴薯、<br>紅蘿蔔、洋<br>蔥)<br>青菜豆腐湯 | 香Q米飯<br>紅燒雞丁<br>開陽白菜<br>四季豆<br>海結玉米湯 |
| 點心 | 紅豆豆花  | 芋香鹹粥   | 蛋汁雞絲麵                                  | 蛋香吐司<br>麥茶                               | 鮭魚玉米粥                                |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌酌更動。 |  |  |  |                                      |





# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 9/14(一)   | 9/15(二)                           | 9/16(三)                            | 9/17(四)                     | 9/18(五)                                    |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|
| 早餐 | 豆漿<br>黑糖饅頭  | 豆漿<br>草莓土司                        | 豆漿<br>玉米蛋餅                         | 豆漿<br>蔥花蛋餅                  | 雞肉蔬菜粥                                      |
| 午餐 | 香Q米飯<br>日式炸豬排<br>紅蘿蔔炒蛋<br>滷肉燥<br>青菜蛋花湯                      | 什錦海鮮炒<br>麵(花枝、肉<br>絲、蔬菜、麵)<br>冬瓜湯 | 香Q米飯<br>蝦米燴黃瓜<br>煎香腸<br>洋蔥蛋<br>味噌湯 | 榨菜肉絲麵<br>(榨菜肉絲、小<br>白菜、手工麵) | 咖哩雞肉飯<br>(雞肉、紅蘿<br>蔔、洋蔥、馬<br>鈴薯、白飯)<br>貢丸湯 |
| 點心 | 蔥花麵線  | 蔬菜豬肉湯餃                            | 珍珠粉圓湯                              | 紅豆大麥粥                       | 魚板麵線                                       |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌酌更動。 |                                   |                                    |                             |  |

| 星期 | 9/21(一)   | 9/22(二)                                 | 9/23(三)                            | 9/24(四)                              | 9/25(五)                                    | 補課日<br>9/26(六)                       |
|----|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 早餐 | 熱狗<br>豆漿  | 黑糖饅頭<br>豆漿                              | 蔥花蛋餅<br>豆漿                         | 法國土司<br>豆漿                           | 香菇肉粥                                       | 魚板麵線                                 |
| 午餐 | 香Q米飯<br>筍乾控肉<br>炒小白菜<br>蒜香豆腐<br>蛋花湯                         | 日式味噌<br>湯麵(魚<br>板、豬肉、<br>拉麵、玉米<br>粒、筍乾) | 香Q米飯<br>菜脯炒蛋<br>瓜仔肉<br>韭香銀芽<br>味噌湯 | 香Q米飯<br>香菇蒸肉<br>韭香豆乾<br>高麗菜<br>蘿蔔大骨湯 | 豬肉燴飯<br>(豬肉<br>絲、白菜、<br>木耳、紅蘿<br>蔔)<br>筍片湯 | 香Q米飯<br>咖哩花椰菜<br>紅燒肉絲<br>炒蛋<br>玉米蔬菜湯 |
| 點心 | 紅豆大麥粥   | 綠豆地瓜湯                                   | 什錦粿條                               | 肉燥蔥花麵線                               | 蔥油餅<br>冬瓜茶                                 | 鴨肉粉絲湯                                |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌酌更動。 |   |                                    |                                      |  |                                      |



## 佳原幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 9/28(一)   | 9/29(二)                         | 9/30(三)                                | 10/01(四)             | 10/02(五)         |
|----|---|---------------------------------|--|----------------------|------------------|
| 早餐 | 蛋餅<br>豆漿  | 草莓吐司<br>豆漿                      | 銀絲卷<br>豆漿                              |                      |                  |
| 午餐 | 燒肉飯<br>(燒肉、蒜頭<br>豆腐、炒小白<br>菜)<br>魚丸湯                  | 大滷麵<br>(紅蘿蔔、肉<br>絲、白菜、木<br>耳、蛋) | 香Q米飯<br>糖醋豬排<br>紅蘿蔔炒蛋<br>炒空心菜<br>竹筍排骨湯 | <b>中<br/>秋<br/>節</b> | <b>彈性<br/>放假</b> |
| 點心 | 紅豆湯圓  | 關東煮                             | 沙其瑪<br>麥茶                              |                      |                  |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                                 |  |                      |                  |

| 星期 | 10/5(一)   | 10/6(二)                             | 10/7(三)                               | 10/8(四)                          | 10/9(五)                            |
|----|---|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 早餐 | 黑糖饅頭<br>豆漿  | 花生土司<br>豆漿                          | 蘿蔔糕<br>蛋花湯                            | 草莓吐司<br>豆漿                       | 高麗菜粥<br>(高麗菜、絞肉)                   |
| 午餐 | 廣東粥(油<br>條、肉絲、皮<br>蛋、蝦仁、魚<br>板、芹菜)                    | 紅燒豬肉麵<br>(紅燒豬肉、<br>小白菜、手工<br>麵、大骨湯) | 香Q米飯<br>蕃茄炒蛋<br>宮保雞丁<br>螞蟻上樹<br>花生大骨湯 | 雞肉燴飯<br>(雞肉、白<br>菜、木耳、<br>蛋、紅蘿蔔) | 香Q米飯<br>蝦米燴黃瓜<br>煎香腸<br>洋蔥蛋<br>味噌湯 |
| 點心 | 桂圓糯米粥   | 八寶甜湯                                | 沙琪瑪<br>麥茶                             | 什錦米粉湯                            | 鴨肉粉絲湯                              |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                                     |                                       |                                  |                                    |





# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 10/12(一)  | 10/13(二)                    | 10/14(三)                               | 10/15(四)                            | 10/16(五)                           |
|----|---|-----------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| 早餐 | 鮮奶饅頭<br>豆漿  | 花生吐司<br>豆漿                  | 蔥花蛋餅<br>豆漿                             | 豆沙包<br>豆漿                           | 地瓜粥、煎蛋、海苔肉鬆                        |
| 午餐 | 香Q米飯<br>芹菜炒豆乾<br>蒸蛋<br>魯肉魯丸<br>蘿蔔大骨湯                  | 日式味噌湯<br>麵(魚板、豬肉、拉麵、玉米粒、筍乾) | 香Q米飯<br>洋蔥炒蛋<br>照燒豬排<br>日式甜不辣<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>宮保雞丁<br>螞蟻上樹<br>鮮炒時蔬<br>味噌湯 | 香Q米飯<br>芋頭燜肉<br>炒三菇<br>蒸蛋<br>海帶味噌湯 |
| 點心 | 鮪魚玉米粥   | 紅豆湯圓                        | 草莓土司<br>麥茶                             | 關東煮                                 | 芋頭西米露                              |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                             |  |                                     |                                    |

| 星期 | 10/19(一)   | 10/20(二)                          | 10/21(三)                           | 10/22(四)                     | 10/23(五)                           |
|----|--|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| 早餐 | 玉米蛋餅<br>豆漿   | 肉鬆吐司<br>豆漿                        | 蘿蔔糕<br>豆漿                          | 黑糖饅頭<br>豆漿                   | 香菇絞肉粥                              |
| 午餐 | 白飯<br>炸雞塊<br>蠔油青江菜<br>蒸蛋<br>魚丸湯                            | 家常拌拌麵<br>(甜麵醬、豆乾、黃瓜絲、紅蘿蔔、玉米粒) 餛飩湯 | 香Q米飯<br>炸豬排<br>洋蔥炒蛋<br>田園時蔬<br>紫菜湯 | 什錦燴飯<br>(三色蔬菜、肉絲、蛋)<br>冬瓜大骨湯 | 咖哩雞肉飯<br>(雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白飯)<br>貢丸湯 |
| 點心 | 銅鑼燒<br>麥茶  | 蔬菜豬肉湯餃                            | 綠豆地瓜湯                              | 什錦粿仔條                        | 肉燥蔥花麵線                             |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |                                   |                                    |                              |                                    |



# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 10/26(一)  | 10/27(二)                            | 10/28(三)                                 | 10/29(四)                               | 10/30(五)                                    |
|----|---|-------------------------------------|--|--|---|
| 早餐 | 銀絲卷<br>豆漿   | 草莓土司<br>豆漿                          | 蘿蔔糕<br>豆漿                                | 雞蛋饅頭<br>豆漿                             | 蛋花粥   |
| 午餐 | 香Q米飯<br>鮮炒時蔬<br>蕃茄豆腐<br>蒜泥白肉<br>油條魚丸湯                 | 大滷麵(白<br>菜、豬肉、木<br>耳、紅蘿蔔、<br>蛋、手工麵) | 咖哩雞肉飯<br>(雞肉、三色<br>蔬菜、白飯、<br>馬鈴薯)<br>貢丸湯 | 燒肉飯<br>(燒肉、炒小<br>白菜、蒜香豆<br>腐)<br>花生大骨湯 | 香Q米飯<br>鮪魚炒蛋<br>鮮炒時蔬<br>招牌醬肉片<br>大黃瓜脆丸<br>湯 |
| 點心 | 紅豆薏仁湯   | 什錦湯麵                                | 法國土司<br>麥茶                               | 蛋花麵線                                   | 珍珠粉圓湯                                       |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                                     |  |  |   |

| 星期 | 11/02(一)   | 11/03(三)                                 | 11/04(四)                              | 11/05(五)                           | 11/06(六)                          |
|----|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 早餐 | 鮮奶饅頭<br>豆漿   | 巧克力吐司<br>豆漿                              | 黑糖饅頭<br>豆漿                            | 豆漿<br>蘿蔔糕                          | 地瓜粥                               |
| 午餐 | 香Q米飯<br>筍乾爌肉<br>炒小白菜<br>蒜香豆腐<br>蛋花湯                        | 什錦炒麵<br>(肉絲、花<br>枝、高麗菜、<br>紅蘿蔔)<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>蕃茄炒蛋<br>鮮炒時蔬<br>茄汁豬肉<br>竹筍排骨湯 | 香Q米飯<br>菜脯炒蛋<br>瓜仔肉<br>炒高麗菜<br>味增湯 | 香Q米飯<br>滷排骨<br>炒菠菜<br>涼拌小黃瓜<br>蘿蔔 |
| 點心 | 珍珠粉圓湯  | 蘿蔔甜不辣                                    | 法國土司<br>菊花茶                           | 蔬菜豬肉湯餃                             | 珍珠豆花                              |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |  |                                       |                                    |                                   |



# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 11/09(一)  | 11/10(二)                | 11/11(三)                            | 11/12(四)                             | 11/13(五)                  |
|----|---|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 早餐 | 豆漿<br>雞蛋饅頭  | 豆漿<br>草莓吐司              | 豆漿<br>蔥油蛋餅                          | 豆漿<br>黑糖小饅頭                          | 叻仔魚粥                      |
| 午餐 | 米糕<br>(絞肉、香菇、小黃瓜、肉鬆)<br>冬瓜湯                           | 榨菜肉絲麵<br>(榨菜、肉絲、小白菜、魚板) | 香Q米飯<br>煎香腸<br>田園時蔬<br>紅蘿蔔炒蛋<br>貢丸湯 | 香Q米飯<br>鮪魚炒蛋<br>鮮炒時蔬<br>麻醬雞絲<br>大黃瓜湯 | 香菇燴飯<br>(香菇、白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳) |
| 點心 | 鮪魚瘦肉粥   | 銀絲卷<br>菊花茶              | 肉燥米粉湯                               | 紅豆意仁粥                                | 花生湯圓                      |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                         |                                     |                                      |                           |

| 星期 | 11/16(一)   | 11/17(二)               | 11/18(三)                             | 11/19(四)                              | 11/20(五)                          |
|----|--|------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 早餐 | 玉米蛋餅<br>豆漿   | 藍莓吐司<br>豆漿             | 雞蛋饅頭<br>豆漿                           | 肉鬆吐司<br>豆漿                            | 地瓜粥<br>(炒蛋、肉鬆)                    |
| 午餐 | 燒肉飯<br>(燒肉、蒜香豆腐、炒小白菜)<br>魚丸湯                               | 豚骨拉麵(豬大骨、小白菜、味增、豬肉、拉麵) | 香Q米飯<br>蝦米燴黃瓜<br>香煎香腸<br>洋蔥炒蛋<br>味噌湯 | 香Q米飯<br>蕃茄汁魚<br>田園時蔬<br>五香豆腐<br>蘿蔔大骨湯 | 火腿蕃茄蛋炒飯(火腿、玉米、青豆、蛋、紅蘿蔔)<br>金針菇排骨湯 |
| 點心 | 綠豆地瓜湯  | 菠菜關東煮                  | 芋頭西米露                                | 什錦麵疙瘩                                 | 綜合芋圓湯                             |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |                        |                                      |                                       |                                   |





# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 11/23(一)  | 11/24(二)               | 11/25(三)                            | 11/26(四)                               | 11/27(五)                          |
|----|---|------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 早餐 | 黑糖小饅頭<br>豆漿   | 豆漿<br>巧克力吐司            | 蘿蔔糕<br>豆漿                           | 蔥花蛋餅<br>豆漿                             | 香菇肉粥                              |
| 午餐 | 肉燥飯<br>炒小白菜<br>蒜泥白肉<br>炒蕃茄豆腐<br>油條魚丸湯                 | 什錦海鮮麵<br>(花枝、肉絲、蔬菜、油麵) | 魯肉飯<br>蝦米小黃瓜<br>滷肉+滷丸<br>洋蔥蛋<br>味噌湯 | 香Q米飯<br>軟煎豬排<br>培根甜不辣<br>玉米炒蛋<br>紫菜蛋花湯 | 什錦芋頭飯<br>(芋頭、肉絲、香菇、魷魚、蝦米)<br>大黃瓜湯 |
| 點心 | 鮪魚玉米粥   | 紅豆豆花                   | 肉燥雞絲麵                               | 粉角綠豆湯                                  | 珍珠粉圓湯                             |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                        |                                     |  |                                   |

| 星期 | 11/30(一)   | 12/1(二)                      | 12/2(三)                                 | 12/3(四)                               | 12/4(五)                      |
|----|--|------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------|
| 早餐 | 芋頭包<br>豆漿  | 草莓三明治<br>豆漿                  | 黑糖饅頭<br>豆漿                              | 法式土司<br>豆漿                            | 地瓜粥                          |
| 午餐 | 香Q米飯<br>芹菜炒豆乾<br>鮮炒時蔬<br>黑胡椒豬柳<br>魚丸湯                      | 日式味噌拉麵<br>(魚板、豬肉、玉米粒、筍乾、手工麵) | 香Q米飯<br>紅蘿蔔炒蛋<br>日式炸豬排<br>紅燒豆腐<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>蕃茄炒蛋<br>宮保雞丁<br>鮮炒時蔬<br>花生大骨湯 | 香腸蛋炒飯<br>(香腸、蛋、三色蔬)<br>玉米排骨湯 |
| 點心 | 粉圓紅豆湯  | 蛋花麵線                         | 銀絲卷<br>菊花茶                              | 米糕甜粥                                  | 蔥油餅<br>冬瓜茶                   |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |                              |   |                                       |                              |



# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 12/07(一)  | 12/08(二)                   | 12/09(三)                             | 12/10(四)                               | 12/11(五)                           |
|----|---|----------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| 早餐 | 銀絲卷<br>豆漿   | 藍莓土司<br>豆漿                 | 蔥花蛋餅<br>豆漿                           | 雞蛋饅頭<br>豆漿                             | 地瓜粥<br>(炒蛋、肉鬆)                     |
| 午餐 | 香Q米飯<br>煎香腸<br>炒高麗菜<br>螞蟻上樹<br>海帶排骨湯                  | 什錦湯麵<br>(黑木耳、筍絲、豆腐、肉絲、手工麵) | 香Q米飯<br>瓜仔肉<br>炒菠菜<br>紅蘿蔔煎蛋<br>冬瓜排骨湯 | 香Q米飯<br>炒三菇<br>洋蔥炒豬肉<br>西洋芹炒海鮮<br>蛋花湯) | 咖哩雞肉飯<br>(雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白飯)<br>貢丸湯 |
| 點心 | 綠豆薏仁湯   | 關東煮                        | 八寶粥                                  | 鴨肉冬粉湯                                  | 什錦蔬菜麵                              |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                            |                                      |  |                                    |

| 星期 | 12/14(一)   | 12/15(二)                 | 12/16(三)                             | 12/17(四)                            | 12/18(五)                         |
|----|--|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 早餐 | 草莓饅頭<br>豆漿   | 花生吐司<br>豆漿               | 雞蛋饅頭<br>豆漿                           | 蘿蔔糕<br>豆漿                           | 鹹粥<br>(高麗菜、絞肉、蛋)                 |
| 午餐 | 白飯<br>麻婆豆腐<br>煎香腸<br>炒高麗菜<br>紫菜蛋花湯                         | 紅燒豬肉麵<br>(榨菜炒肉絲、小白菜、手工麵) | 香Q米飯<br>滷豬排<br>空心菜<br>滷蛋、滷丸<br>紫菜蛋花湯 | 白飯<br>咖哩花椰菜<br>紅燒肉絲<br>荷包蛋<br>蕃茄蔬菜湯 | 夏威夷炒飯<br>(鳳梨、蝦仁、青豆、紅蘿蔔)<br>牛蒡排骨湯 |
| 點心 | 紅豆豆花   | 芋香鹹粥                     | 肉燥雞絲麵                                | 什錦粿條                                | 銀絲卷<br>冬瓜茶                       |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |                          |                                      |                                     |                                  |



## 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 12/21(一)  | 12/22(二)                 | 12/23(三)                             | 12/24(四)                              | 12/25(五)                  |
|----|---|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 早餐 | 黑糖小饅頭<br>豆漿   | 藍莓吐司<br>豆漿               | 小熱狗<br>豆漿                            | 蔥花蛋餅<br>豆漿                            | 香菇肉粥                      |
| 午餐 | 燒肉飯<br>(燒肉、蒜香豆腐、炒小白菜)<br>冬瓜排骨湯                        | 榨菜肉絲麵<br>(榨菜炒肉絲、小白菜、手工麵) | 香Q米飯<br>鮮炒時蔬<br>芹菜炒麵腸<br>洋蔥豬柳<br>味增湯 | 香Q米飯<br>蕃茄汁魚<br>田園時蔬<br>五香豆腐<br>蘿蔔大骨湯 | 雞肉飯<br>滷白菜<br>香菇貢丸<br>魚丸湯 |
| 點心 | 珍珠粉圓湯   | 關東煮                      | 鴨肉粉絲湯                                | 法國吐司<br>菊花茶                           | 珍珠粉圓湯                     |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                          |                                      |                                       |                           |

| 星期 | 12/28(一)   | 12/29(二)                      | 12/30(三)                 | 12/31(四)                                | 1/01(五) |
|----|--|-------------------------------|--------------------------|---|---------|
| 早餐 | 蔥花蛋餅<br>豆漿   | 花生吐司<br>豆漿                    | 蘿蔔糕<br>豆漿                | 草莓饅頭<br>豆漿                              |         |
| 午餐 | 香Q米飯<br>魚板蒸蛋<br>滷豬排<br>炒菠菜<br>蘿蔔高湯                         | 什錦海鮮麵<br>(花枝、肉絲、蔬菜、油麵)<br>大骨湯 | 香菇燴飯<br>(香菇、白菜、豬肉、紅蘿蔔、蛋) | 香Q米飯<br>蔥爆豬肉絲<br>培根甜不辣<br>玉米炒蛋<br>紫菜蛋花湯 | 元旦放假    |
| 點心 | 地瓜綠豆湯  | 蔬菜湯餃                          | 銀絲卷<br>洛神花茶              | 鴨肉粉絲湯                                   |         |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |                               |                          |   |         |



# 佳兒幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 1/04(一)   | 1/05(二)                     | 1/06(三)                                 | 1/07(四)                              | 1/08(五)                  |
|----|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------|
| 早餐 | 芋頭包<br>豆漿   | 草莓三明治<br>豆漿                 | 蔥花蛋餅<br>豆漿                              | 雞蛋饅頭<br>豆漿                           | 蔥花麵線                     |
| 午餐 | 香Q米飯<br>芹菜炒肉絲<br>魚板蒸蛋<br>洋蔥豬柳<br>魚丸湯                  | 日式味噌麵<br>(魚板、豬肉、玉米粒、筍乾、手工麵) | 香Q米飯<br>紅蘿蔔炒蛋<br>日式炸豬排<br>紅燒豆腐<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>鮮炒時蔬<br>炸雞塊<br>螞蟻上樹<br>芹香魚丸湯 | 蛋包飯<br>(三色蔬菜肉絲、蛋)<br>豆腐湯 |
| 點心 | 綠豆大麥粥   | 蛋花雞絲麵                       | 紅豆湯圓                                    | 蔬菜什錦麵                                | 菠菜豬肝粥                    |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                             |   |                                      |                          |

| 星期 | 1/11(一)  | 1/12(二)                       | 1/13(三)                              | 1/14(四)                             | 1/15(五)                           |
|----|--|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 早餐 | 蔥花蛋餅<br>豆漿   | 草莓土司<br>豆漿                    | 草莓饅頭<br>豆漿                           | 蘿蔔糕<br>豆漿                           | 鹹粥<br>(高麗菜、絞肉、蛋)                  |
| 午餐 | 香Q米飯<br>咖哩花椰菜<br>蔥爆肉絲<br>蒸蛋<br>蕃茄蔬菜湯                       | 大滷麵<br>(紅蘿蔔、白蘿蔔、白菜、肉絲、蛋、香菇、麵) | 香Q米飯<br>麻婆豆腐<br>煎香腸<br>炒高麗菜<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>馬鈴薯燜肉<br>田園時蔬<br>滷海帶<br>魚丸湯 | 咖哩燴飯<br>(豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白飯)<br>貢丸湯 |
| 點心 | 肉燥米粉湯  | 魚板關東煮                         | 香菇雞絲麵                                | 銀絲卷<br>冬瓜茶                          | 地瓜甜湯                              |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果色將依季節斟酌更動。 |                               |                                      |                                     |                                   |



# 佳恩幼兒園餐點表 上

(本餐點表參考營養師所提供食譜，配合幼兒每日所需熱量設計)

| 星期 | 1/18(一)  | 1/19(二)                                   | 1/20(三)                              | 1/21(四)                             | 1/22(五)                                |
|----|--|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 早餐 | 雞蛋饅頭<br>豆漿   | 蔥花蛋餅<br>豆漿                                | 巧克力土司<br>豆漿                          | 蘿蔔糕<br>豆漿                           | 魚板麵線                                   |
| 午餐 | 香Q米飯<br>咖哩花椰菜<br>蔥爆肉絲<br>蒸蛋<br>蕃茄蔬菜湯                     | 大滷麵<br>(紅蘿蔔、白<br>蘿蔔、白菜、<br>肉絲、蛋、香<br>菇、麵) | 香Q米飯<br>麻婆豆腐<br>煎香腸<br>炒高麗菜<br>紫菜蛋花湯 | 香Q米飯<br>馬鈴薯燜肉<br>田園時蔬<br>滷海帶<br>魚丸湯 | 夏威夷炒飯<br>(鳳梨、蝦<br>仁、青豆、紅<br>蘿蔔)<br>味噌湯 |
| 點心 | 肉燥米粉湯  | 蔬菜湯餃                                      | 香菇雞絲麵                                | 銀絲卷<br>冬瓜茶                          | 綠豆地瓜湯                                  |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |   |                                      |                                     |  |

| 星期 | 1/25(一)  | 1/26(二)                             | 1/27(三)                             | 1/28(四)                                 | 1/29(五)                          |
|----|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| 早餐 | 草莓饅頭<br>豆漿   | 藍莓吐司<br>豆漿                          | 蘿蔔糕<br>豆漿                           | 雞蛋饅頭<br>豆漿                              | 蔬菜粥                              |
| 午餐 | 肉燥飯<br>炒小白菜<br>蒜泥白肉<br>炒蕃茄豆腐<br>油條魚丸湯                    | 什錦麵<br>(花枝、肉<br>絲、蔬菜、油<br>麵)<br>魚丸湯 | 魯肉飯<br>蝦米小黃瓜<br>滷肉+滷丸<br>洋蔥蛋<br>味噌湯 | 豬肉燴飯(洋<br>蔥、肉絲、<br>蛋、三色蔬<br>菜)<br>芹香魚丸湯 | 香Q米飯<br>滷麵輪<br>燒肉<br>塔香茄子<br>味噌湯 |
| 點心 | 鮪魚玉米粥  | 紅豆豆花                                | 肉燥雞絲麵                               | 蔬菜煎餅<br>冬瓜茶                             | 地瓜綠豆湯                            |
| 備註 | *每日午餐皆有當季美味水果(香蕉、西瓜、蘋果、柳丁、香瓜、芒果、木瓜...)<br>*蔬菜、水果將依季節斟酌更動 |                                     |                                     |   |                                  |

