



日期	早 點	午 餐				午 點	餐 點 類 別 檢 核 表				
		主食	主 菜	副 菜 一	副 菜 二		湯	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1(二)	小兔包 糙米漿	香 Q 白米飯	三杯雞	蒜香四季豆	季節時蔬	味噌鮮魚湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
2(三)	水煮蛋 麥茶	胚芽米飯	洋蔥雞柳	蔥燒豆腐	季節時蔬	玉米排骨湯	叻仔魚羹	✓	✓	✓	✓
3(四)	草莓吐司 牛奶	五穀米飯	紅燒獅子頭	筍白筍炒香菇	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	薑汁地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
4(五)	滑蛋肉片粥	番茄雞蛋湯麵			季節時蔬		芋頭吐司 桂圓紅棗茶	✓	✓	✓	✓
7(一)	鮮肉包 桂圓茶	蝦仁滑蛋燴飯			季節時蔬		海苔飯糰 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
8(二)	魚丸冬粉	香 Q 白米飯	客家小炒	綜合滷味	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	慶生會蛋糕 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
9(三)	高麗菜肉末粥	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍炒豆子	季節時蔬	排骨黃瓜湯	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
10(四)	芝麻包 低糖豆漿	五穀米飯	薑汁肉片	洋蔥炒蛋	季節時蔬	豆腐叻仔魚羹湯	餛飩冬粉	✓	✓	✓	✓
11(五)	蛋花肉燥雞絲麵	海鮮鍋燒意麵			季節時蔬	金針排骨湯	烤薯條 麥茶	✓	✓	✓	✓
14(一)	奶皇包 低糖米漿	肉羹燴竹筍飯			季節時蔬	榨菜肉絲湯	黑糖豆花	✓	✓	✓	✓
15(二)	香菇瘦肉粥	香 Q 白米飯	鳳梨木耳炒肉絲	麻婆豆腐	季節時蔬	貢丸湯	鮮奶饅頭 低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
16(三)	菠蘿吐司麵包 牛奶	胚芽米飯	雞丁蔥爆豆干	叻仔魚煎蛋	季節時蔬	羅宋湯	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
17(四)	米粉湯	五穀米飯	彩椒燴三鮮	芹菜炒豆皮	季節時蔬	湯鮮菇雞湯	八寶粥	✓	✓	✓	✓
18(五)	蘿蔔糕湯	奶油蛤蜊義大利麵			季節時蔬	南瓜濃湯	麻油雞麵線	✓	✓	✓	✓
21(一)	銀絲卷饅頭 低糖豆漿	三鮮燴飯			季節時蔬	酸辣湯	藍莓吐司 牛奶	✓	✓	✓	✓
22(二)	南瓜瘦肉粥	香 Q 白米飯	玉米瓜子肉	毛豆炒雞丁	季節時蔬	冬瓜湯	肉燥米粉湯	✓	✓	✓	✓
23(三)	小燒賣 紫菜蛋花湯	胚芽米飯	香滷小雞腿	開陽白菜	季節時蔬	海帶芽排骨湯	玉米肉末粥	✓	✓	✓	✓
24(四)	葡萄乾吐司 牛奶	五穀米飯	糖醋魚片	九層塔煎蛋	季節時蔬	豬血湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
25(五)	清粥小菜	咖哩雞肉飯			季節時蔬	木耳魚片湯	起司包子 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
28(一)	黑糖饅頭 麥茶	高麗菜水餃			季節時蔬	玉米濃湯	粿仔條湯	✓	✓	✓	✓
29(二)	皮蛋瘦肉粥	香 Q 白米飯	焗烤鯛魚片	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮菇雞湯	南瓜雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
30(三)	藍莓吐司 牛奶	胚芽米飯	醬冬瓜燉肉	三色煎蛋	季節時蔬	四神湯	水煮玉米	✓	✓	✓	✓

水果

※本園全面採用國產豬並已取得合格證明，請家長們放心

※本園未使用輻射污染食品

※本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，由豐得國際實業供應商採買

※餐點規劃參照「幼兒園餐點食物內容及營養基準及食譜範例」

