

# 嘉義縣私立名人幼兒園餐點設計(第一週)

星期		星期一(蔬食日)		星期二		星期三		星期四		星期五	
菜名		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早點		麻油麵線	麵線.薑絲. 麻油	擔仔麵	乾麵條 紅蘿蔔 豬絞肉	鍋燒意麵	意麵.小白菜 雞蛋.高麗菜	蔬菜肉粥	粳白米 豬絞肉 高麗菜	芋香包 冬瓜茶	芋香包 冬瓜塊
午餐	主食	三寶 燕麥飯	粳白米 燕麥	香菇油飯	乾香菇.玉米粒 小蝦仁.油蔥酥 長糯米.豬肉絲	胚芽米飯	粳白米 胚芽米	白米飯	粳白米	三寶飯	粳白米.糙米 燕麥.小米
	主菜	滷素什錦	紅蘿蔔.豆輪 白蘿蔔 海帶結	☺		蠔油雞丁	雞腿丁 洋蔥 紅蘿蔔	百頁燒肉	豬絞肉 百頁 馬鈴薯	麻婆豆腐	豬絞肉.豆腐 青蔥.毛豆
	副菜一	毛豆 三毛蔬	馬鈴薯丁. 毛豆.玉米粒	蒜香 高麗菜	高麗菜 紅蘿蔔.青蔥	合菜戴帽	紅甜椒.薑絲 豬肉絲.青椒 木耳絲	彩椒肉絲	紅&黃甜椒. 豬肉絲 豆干片	番茄炒蛋	牛番茄 雞蛋.青蔥
	副菜二	時令青菜	時令青菜	☺		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	湯	海帶芽 豆腐湯	海帶芽.豆腐 香菜	鮮筍 排骨湯	筍片 龍骨排	玉米 蛋花湯	玉米粒.雞蛋 豬絞肉.青蔥	馬鈴薯 排骨湯	馬鈴薯丁 龍骨排 紅蘿蔔丁	冬瓜 蛤蜊湯	冬瓜.蛤蜊 薑絲
	水果	時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果
午點		八寶甜粥	紅豆.粉圓 綠豆.西谷米 花豆.大麥	皮蛋 瘦肉粥	粳白米.皮蛋 豬絞肉.青蔥	紅豆湯圓	紅豆 小湯圓	古早味 米粉湯	米粉.紅蘿蔔 豬絞肉 高麗菜	關東煮	白蘿蔔丁.芹菜 油豆腐.米血 甜不辣.小魚丸
蛋白質	公克	21		2		26		25		30	
脂肪	公克	19		20		21		20		117	
醣類	公克	94		104		96		94		17	
熱量	卡	636		667		693		658		741	

❖時令水果：香蕉、蕃茄、木瓜、西瓜、芭樂、柳丁、橘子、葡萄～依時令食用

❖時令蔬菜：高麗菜、花椰菜、青江菜、四季豆、菠菜、大白菜、瓠瓜、絲瓜、大陸妹、白菜～依時令食用

# 嘉義縣私立名人幼兒園餐點設計(第二週)

星期		星期一(蔬食日)		星期二		星期三		星期四		星期五	
菜名		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早點		雞絲湯麵	高麗菜 素肉燥	餛飩湯	餛飩.小白菜 榨菜絲	陽春麵	陽春麵.小白菜 豬絞肉.小貢丸	奶皇包 麥茶	奶皇包 大麥	雞茸 玉米麵	雞胸肉.雞蛋 玉米粒
午餐	主食	三寶 燕麥飯	燕麥.粳白米 糙米	白飯	粳白米	白飯	粳白米	小米飯	小米 粳白米	麥片飯	粳白米 麥片
	主菜	百頁 素雜燴	百頁.馬鈴薯 豆輪	雞肉咖哩	雞腿肉.咖哩粉 紅蘿蔔.洋蔥 玉米粒.馬鈴薯	蝦仁 炒高麗菜	蝦仁.洋蔥絲 高麗菜片	南瓜燉肉	梅花肉丁 南瓜丁	油豆腐 燒肉	油豆腐 豬絞肉
	副菜一	炒鮮菇	豆包.杏鮑菇 青江菜.芹菜 紅蘿蔔絲	薑絲油菜	薑絲.油菜 杏鮑菇絲	肉絲 燴鮮筍	生鮮筍絲 紅蘿蔔絲 肉絲.香菜	銀芽 炒肉絲	綠豆芽.韭菜 豬肉絲	馬鈴薯 蝦仁	馬鈴薯丁 紅蘿蔔丁 毛豆.蝦仁
	副菜二	豆薯三絲	豆仔薯絲 素火腿.毛豆 紅蘿蔔.玉米	☺		時令青菜	時令青菜	玉筍 四季豆	四季豆.蒜片 玉米筍	時令青菜	時令青菜
	湯	筍絲 魚丸湯	筍絲 素魚丸	蕃茄 豆腐湯	蕃茄.豆腐 龍骨.味噌 青蔥	☺		冬瓜 排骨酥湯	冬瓜.排骨酥 芹菜	銀魚紫菜 蛋花湯	吻仔魚.青蔥 雞蛋.紫菜
	水果	時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果
午點		粉圓 布丁凍	布丁粉 粉圓	拉麵	高麗菜.拉麵 紅蘿蔔 豬絞肉	綠豆地瓜 甜湯	綠豆.薏仁 地瓜丁	麵線羹	紅麵線.韭菜 豬絞肉 紅蘿蔔	草莓吐司 山粉圓	吐司.山粉圓 草莓果醬
蛋白質	公克	25		26		26		27		26	
脂肪	公克	19		19		20		21		16	
醣類	公克	95		97		98		104		97	
熱量	卡	657		661		676		713		638	

❖時令水果：香蕉、蕃茄、木瓜、西瓜、芭樂、柳丁、橘子、葡萄～依時令食用

❖時令蔬菜：高麗菜、花椰菜、青江菜、四季豆、菠菜、大白菜、瓠瓜、絲瓜、大陸妹、白菜～依時令食用

# 嘉義縣私立名人幼兒園餐點設計(第三週)

星期		星期一(蔬食日)		星期二		星期三		星期四		星期五	
菜名		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早點		滑蛋麵線	麵線 雞蛋	鍋燒意麵	意麵.小白菜 雞蛋.高麗菜	糯米丸子 柴魚湯	糯米丸 柴魚片.芹菜	關東煮	白蘿蔔.芹菜 油豆腐.米血 黑輪.貢丸	肉包 冬瓜茶	肉包 冬瓜塊
午餐	主食	白飯	粳白米	白飯	粳白米	三寶飯	燕麥.小米 糙米	糙米飯	粳白米 糙米	什錦炒麵	油麵.高麗菜 木耳絲.豬肉絲 紅蘿蔔絲.香菇
	主菜	豆輪滷蛋	豆輪.鵝鴨蛋 紅蘿蔔	雞肉絲	雞胸肉	豆包滷肉	豆包.油蔥酥 豬絞肉 海帶結	茄汁豬排	里肌肉片 洋蔥.蕃茄醬	☺	
	副菜一	絲瓜 燴魚丸	絲瓜片 素魚丸	滷湯	豬油.洋蔥丁 油蔥酥	桂筍 炒肉絲	桂竹筍.蒜末 紅蘿蔔絲 豬肉絲	木須炒蛋	筍絲.木耳絲 紅蘿蔔絲 雞蛋.青蔥	時令青菜	時令青菜
	副菜二	海帶 炒干絲	海帶絲. 豆干絲 木耳絲.芹菜	紅蘿蔔 炒蛋	紅蘿蔔絲 雞蛋	時令青菜	時令青菜	蔥酥黃瓜	大黃瓜.黑輪 木耳絲	☺	
	湯	冬瓜 金針菇湯	冬瓜 金針菇	筍絲 三鮮湯	筍絲.木耳絲 豬絞肉片 貢丸	蛋酥 紫菜湯	雞蛋.青蔥 紫菜	大頭菜 貢丸湯	大頭菜.貢丸 香菜	南瓜 玉米濃湯	豬絞肉.南瓜 紅蘿蔔.洋蔥 馬鈴薯.火腿丁
	水果	時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果
午點		薏仁 西米露	薏仁 西谷米	廣東粥	豬絞肉.青蔥 玉米粒.油條	三色 甜湯圓	粉圓.西谷米 小湯圓	台式 米苔目	豆芽菜.韭菜 豬絞肉 米苔目	綠豆仁湯	綠豆.綠豆仁 地瓜丁
蛋白質	公克	24		24		28		26		25	
脂肪	公克	18		17		17		19		18	
醣類	公克	93		98		98		98		97	
熱量	卡	630		641		651		667		650	

❖時令水果：香蕉、蕃茄、木瓜、西瓜、芭樂、柳丁、橘子、葡萄～依時令食用

❖時令蔬菜：高麗菜、花椰菜、青江菜、四季豆、菠菜、大白菜、瓠瓜、絲瓜、大陸妹、白菜～依時令食用

# 嘉義縣私立名人幼兒園餐點設計(第四週)

星期		星期一(蔬食日)		星期二		星期三		星期四		星期五	
菜名		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早點		地瓜稀飯 素肉鬆	地瓜.稞白米 素肉鬆	肉燥冬粉	豬絞肉.冬粉 紅蘿蔔	竹筍肉包 豆漿	竹筍肉包 豆漿	肉羹麵	油麵.柴魚片 筍絲.肉羹	肉絲板條	板條.韭菜 豬肉絲 豆芽菜
午餐	主食	地瓜飯	稞白米 地瓜絲	夏威夷 炒飯	白飯.培根肉 玉米粒.洋蔥絲 鳳梨片.豬肉 火腿丁	蕃茄 義大利麵	蕃茄.洋蔥丁 豬絞肉 濃湯粉 玉米粒 紅蘿蔔丁 火腿丁	小米飯	小米 梗白米	燕麥飯	燕麥 梗白米
	主菜	花生 麵筋滷	豆泡.熟花生 豆干丁					籬蔔燉肉	白籬蔔丁 梅花肉丁 紅籬蔔丁	冬瓜子肉	絞瓜.貢丸 油豆腐丁 豬絞肉
	副菜一	南瓜 燴火腿	南瓜.玉米粒 西洋芹 素火腿	爆炒 高麗菜	高麗菜.青蔥末 紅籬蔔	時令青菜	時令青菜	五香豆干 榨菜肉絲	豆干.豬肉絲 榨菜.洋蔥絲	黑木耳 炒鳳梨	黑木耳絲. 雞胸肉 鳳梨片
	副菜二	小黃瓜 炒菇	小黃瓜片 杏鮑菇	☺		☺		豆芽菜	豆芽菜.韭菜 紅籬蔔絲	洋蔥炒蛋	洋蔥絲 雞蛋.青蔥
	湯	田園 蔬菜湯	蕃茄.高麗菜 玉米筍.香菜	黃瓜 魚丸湯	大黃瓜	玉米 排骨湯	玉米段 龍骨排	冬瓜蛤 蜊湯	冬瓜丁 蛤蜊.薑絲	籬蔔 排骨湯	白籬蔔丁 龍骨排.香菜
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果	☺	
午點		紅豆珍珠 甜湯	紅豆 粉圓	竹筍肉粥	豬絞肉.青蔥 竹筍絲.白飯	綠豆 西米露	綠豆 西谷米	味增拉麵	味噌.高麗菜 拉麵.豬絞肉	餐包 冬瓜茶	奶油餐包 冬瓜磚
蛋白質	公克	25		21		26		26		24	
脂肪	公克	17		21		19		19		18	
醣類	公克	98		91		97		94		94	
熱量	卡	648		640		659		659		642	

❖時令水果：香蕉、蕃茄、木瓜、西瓜、芭樂、柳丁、橘子、葡萄～依時令食用

❖時令蔬菜：高麗菜、花椰菜、青江菜、四季豆、菠菜、大白菜、瓠瓜、絲瓜、大陸妹、白菜～依時令食用

# 嘉義縣私立名人幼兒園餐點設計(第五週)

星期		星期一(蔬食日)	星期二	星期三	星期四	星期五					
菜名		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容				
早點		陽春麵	素肉燥 大白菜.紅蘿蔔 素頁丸.麵條	小籠包漿 蔥仁 小籠包	什錦冬粉	豬絞肉.冬粉 小貢丸.韭菜 紅蘿蔔絲	蔬菜粥	翡翠.豬絞肉 雞蛋	鍋燒意麵	意麵.小白菜 紅蘿蔔絲 豬絞肉.青菜	
午餐	主食	素三鮮 炒飯	三色豆 玉米粒 素火腿 高麗菜	白米飯	梗白米	白米飯	梗白米	白米飯	梗白米	什錦燴飯	豬肉絲.筍絲 木耳絲 紅蘿蔔絲 高麗菜 洋蔥絲 香菇片
	主菜			絞肉花生	豬絞肉 熟花生 小魚乾	咖哩雞丁	去骨雞腿 洋蔥.馬鈴薯 紅蘿蔔.咖哩粉	絞肉脆瓜	豬絞肉 脆瓜		
	副菜一	鮮蔬 炒油菜	油菜.香菇片 紅蘿蔔絲	紅蘿蔔 炒蛋	紅蘿蔔絲 韭菜.雞蛋	蠔油 高麗菜	蠔油.高麗菜 紅蘿蔔絲	洋蔥炒蛋	洋蔥絲.雞蛋 紅蘿蔔絲	韭菜 炒豆芽	豆芽菜.韭菜 紅蘿蔔菜
	副菜二	☺		時令青菜	時令青菜	黃瓜 炒貢丸	小黃瓜 紅蘿蔔絲 豬肉絲	肉絲鮮蔬	韭菜.豬絞肉 紅蘿蔔絲 香菇片	☺	
	湯	冬瓜湯	冬瓜丁 素貢丸 紅蘿蔔	豬血湯	豬血絲.韭菜 酸菜絲 紅薯.蘿蔔絲	紫菜 蛋花湯	紫菜 雞蛋	豆腐 味增湯	板豆腐.柴魚 油豆腐. 紅蘿蔔.白蘿蔔	筍絲 排骨湯	筍絲 豬排骨
	水果	時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果	☺		時令水果	時令水果
午點		八寶甜粥	綠豆.紅豆 花豆.薏仁	高麗菜粥	高麗菜.雞蛋 豬絞肉.小魚丸 紅蘿蔔絲	冬瓜茶 草莓吐司	白吐司 草莓醬 冬瓜	烏龍麵	烏龍麵.韭菜 豬絞肉 小白菜.紅蘿蔔	紅豆 大麥湯	紅豆 大麥
蛋白質	公克	24		24		28		26		25	
脂肪	公克	18		17		17		19		18	
醣類	公克	93		98		98		98		97	
熱量	卡	630		641		651		667		650	

❖時令水果：香蕉、蕃茄、木瓜、西瓜、芭樂、柳丁、橘子、葡萄～依時令食用

❖時令蔬菜：高麗菜、花椰菜、青江菜、四季豆、菠菜、大白菜、瓠瓜、絲瓜、大陸妹、白菜～依時令食用