

萬是114年下學期餐點表〈第一週～第二週〉

2/2 ~6	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	湯餃	水餃	饅頭 蛋花湯	饅頭	麵包 肉骨蔬菜湯	麵包	餛飩 大骨湯	餛飩	小餅乾 無糖牛奶	小餅乾
		豬肉		蛋.蔥		肉骨		大骨		
大骨		大骨湯		紅蘿蔔		小白菜				
小白菜		小白菜		高麗菜		蔥酥				
午餐 11:20-12:00	海鮮蔬菜 彩色通心粉 玉米濃湯	通心粉	豬肉燴飯 金針肉骨湯	白米	炒飯 冬瓜蛤 蠣湯	白米.香菇	肉燥意麵 香菇雞 大補湯	意麵	南瓜飯 炒青菜 紅燒豆腐 排骨蘿蔔湯	白米
		蛤仔		豬肉		豬肉絲		肉燥		南瓜
		紅蘿蔔		海帶		小蝦米		小白菜		炒高麗菜
		高麗菜		小蛋		毛豆		蔥酥		豆腐
		玉米.濃湯		油豆腐		紅蘿蔔		香菇		豆瓣醬
		青豆仁		金針		火腿肉		雞肉		排骨
		鮮蝦		肉骨		馬鈴薯		中藥包		蘿蔔
		白蘿蔔		油菜		冬瓜.蛤蠣		薑		
	水果	小蕃茄	水果	火龍果	水果	蘋果	水果	棗子	水果	橘子
	下午點心 15:10-16:00	土司 紫菜蛋花湯	土司	鮮肉包 桑椹茶	桑椹	養生白木 耳蓮子 枸杞湯	白木耳	溫豆花 紅豆	溫豆花	水煎包 無糖豆漿
紫菜			豬肉		蓮子		紅豆		無糖豆漿	
蛋			蔥		冰糖					
蔥花			麵粉		枸杞					
大骨湯										

2/9 ~13	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	肉燥湯麵	麵條	三明治 豆漿	土司.馬鈴薯	銀絲捲 大骨蔬菜湯	銀絲捲	麻油瘦 肉麵線 絲瓜	瘦肉絲	南瓜玉米 排骨濃湯 小餅乾	南瓜
		肉骨.肉燥		小黃瓜		大骨		麵線		排骨
		小白菜		蛋.沙拉		高麗菜		薑.絲瓜		玉米粒
		蔥酥		無糖豆漿				麻油		
午餐 11:20-12:00	雞肉絲飯 竹筍排骨湯 炒青菜	白米	豆芽菜麵 香菇蔬菜 肉羹	麵	瓜仔雞飯 豆仔薯 蛋花湯 炒青菜	白米	炒十錦麵 肉骨玉米湯	麵	十穀飯 紅燒焗肉 四神湯	白米.黑米.
		雞肉絲		豆芽菜		雞肉		肉絲		小米.糙米..
		酸菜.蔥酥		香菇		蛋		香菇		紅燒焗肉
		高麗菜		空心菜		青江菜		紅蘿蔔		白蘿蔔
		排骨		肉絲		排骨		高麗菜		紅蘿蔔
		竹筍		魚漿		豆仔薯		洋蔥		海帶.洋蔥
				紅蘿蔔		瓜子		肉骨		四神包
				金針菇		紅蘿蔔		玉米		豬小腸
	水果	香蕉	水果	芭樂	水果	葡萄	水果	柳丁	水果	棗子
	下午點心 15:10-16:00	土司 冬瓜茶	芒果	慶元宵 吃湯圓	大小湯圓	薏仁 芋頭	薏仁	鮮肉包 決明子茶	鮮肉包	綠豆湯 西米露
果凍粉			花生		芋頭		決明子		西米露	
			紅豆		枸杞		麥茶			
			桂圓							

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第七週～第八週〉

3/16 ~20	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	蛋捲 豆漿	蛋捲	肉燥蔬菜 米粉湯	米粉.肉燥	西點 冬瓜茶	西點	鹹糗 肉骨蔬菜 湯	鹹糗	土司 洛神花茶	土司
		豆漿		小白菜		冬瓜茶		肉骨湯		洛神花茶
				大骨湯				韭菜		
午餐 餐 11:20-12:00	什錦炒麵 榨菜肉絲 湯	麵.蔥.蒜	水餃 豬腳土 豆湯	水餃	肉燥飯 大黃瓜 排骨湯	白米	肉粽 排骨貢丸 蘿蔔湯	肉粽	地瓜粥	白米
		筍絲.肉絲		豬肉		肉燥		排骨		地瓜
		紅蘿蔔		高麗菜		油豆腐		貢丸		肉鬆
		高麗菜		韭菜		海帶		蘿蔔		蛋.蔥花
		香菇		豬腳		紅蘿蔔				涼拌海帶
		鮮肉絲		土豆		白蘿蔔				炒波菜
		榨菜				大黃瓜				筍絲
		肉絲				排骨				紅蘿蔔
	水果	木瓜	水果	小蕃茄	水果	香蕉	水果	芭樂	水果	蘋果
	下午點心 15:10-16:00	小煎包 蛋花湯	小煎包	黑糖饅頭 豆漿	黑糖饅頭	香菇肉羹	香菇	麥片 紅豆湯	麥片	大骨蔬菜 關東煮
蛋			豆漿		豬肉絲		紅豆		紅蘿蔔	
蔥花					魚漿				黑輪	
香菜					筍絲				米血	
					金針菇				白蘿蔔	
					秀珍菇				玉米	

3/23 ~27	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	餅乾 米漿	餅乾	蔬菜湯麵	麵	小蛋糕 自製麥奶茶	蛋糕	蔬菜蛋餅 蔬菜大骨湯	蔬菜	餐包 豆漿	餐包
		米漿		肉燥		麥茶		蛋餅皮		豆漿
		花生		韭菜.蔥頭		牛奶		大骨		
		在來粉		小白菜						
午餐 餐 11:20-12:00	鍋燒意麵	意麵	番茄蛋炒飯 冬瓜蛤仔湯	白米	肉燥意麵 豬腳湯	肉燥	瓜仔魚肉飯 芹菜大骨 貢丸湯	白米	鮮雞肉彩 色咖哩飯 豆仔薯 蛋花湯	白米
		蛤仔		肉絲.蛋		意麵		瓜仔		雞肉.蔥酥
		蝦子		番茄醬		小白菜		炒高麗菜		咖哩.洋蔥
		鮮肉		紅蘿蔔		豆芽菜		油豆腐		紅蘿蔔
		凍豆腐		洋蔥		豬腳		芹菜		馬鈴薯
		小白菜		冬瓜		花生		大骨		豆仔薯
		火鍋料		大骨		空心菜		貢丸		肉骨
		金針菇		蛤仔.薑				三層肉		豆腐.蔥花
	水果	芭樂	水果	小西瓜	水果	葡萄	水果	蘋果	水果	香蕉
	下午點心 15:10-16:00	鮮肉包 蔬菜 肉骨湯	鮮肉包	餅乾 養身 仙草蜜	餅乾	薏仁湯 芋頭	薏仁	餅乾 福圓養身茶 枸杞 紅棗	餅乾	養身 八寶粥
肉骨			仙草蜜		芋頭		龍眼乾肉		綠豆	
高麗菜							薑		薏仁	
							枸杞		黑糯米	
							紅棗		糙米	
									小米.桂圓	

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表 < 第九週 ~ 第十週 >

3/30 ~4/3	週 一		週 二		週 三		週 四		週 五		
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	
上午點心 9:00-9:20	餛飩湯	餛飩	肉燥蔬菜 大骨米粉湯	米粉	土司 鮮果汁 牛奶	土司 鮮果汁 牛奶	麵線 肉絲	麵線 肉絲	兒童節補休		
		大骨湯		大骨							
午 餐 11:20-12:00	肉燥飯 芹菜貢丸湯 炒青菜	小白菜	黃金粥	肉燥、韭菜	清明節 包春捲	春捲皮 花生粉、蛋 豬肉絲 紅蘿蔔 小黃瓜 豆菜、韭菜 豆菜麵 高麗菜	魯瓜子雞肉 油豆腐 海帶 大黃瓜 排骨湯	蔥酥			
		白米		白米							
		肉燥		地瓜							
		滷海帶、油豆腐		肉片							
		炒綠花椰菜		蔥							
		芹菜		蛋							
		貢丸		炒白花椰菜							
		大骨		甜麵筋							
	水果	哈密瓜	水果	木瓜	水果	火龍果	水果	蘋果	水果		
	下午點心 15:10-16:00	小蛋糕 無糖豆漿	小蛋糕	饅頭 奶茶	饅頭	麵包 大骨蔬菜 湯	麵包 大骨 白蘿蔔 玉米 紅蘿蔔	福圓 八寶粥	紅豆、花豆 綠豆 薏仁 黑糯米 糙米 小米、桂圓		
無糖豆漿			牛奶								

4/6 ~4/10	週 一		週 二		週 三		週 四		週 五										
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容									
上午點心 9:00-9:20	清明節補休		銀絲捲 麥茶	銀絲捲	營養蔬 菜粥	白米、芋頭 紅蘿蔔 肉絲 高麗菜	奶油餐包 杏仁茶	奶油餐包 杏仁粉	肉骨玉米 蔬菜濃湯	玉米、蛋 肉骨 洋蔥 紅蘿蔔									
				麥茶															
午 餐 11:20-12:00	清明節補休		皮蛋瘦肉 廣東粥	白米	胚芽飯 麻婆豆腐 排骨金針 湯	白米 胚芽米 豆腐 辣豆瓣醬 蔥花 炒四季豆 排骨 金針	南瓜炒米粉 養生四神湯	米粉 南瓜 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜 芹菜 四神 小腸	碗粿 大骨紫菜 蛋花湯	碗粿 大骨 紫菜 蛋									
				鮮肉絲															
				皮蛋															
				紅、白蘿蔔															
				青豆仁															
				小蝦仁															
		水果		水果							水果	鳳梨	水果	芭樂	水果	香瓜	水果	茂谷柑	
		下午點心 15:10-16:00		清明節補休								肉燥蔬菜 米苔目	米苔目	自製 水果凍	奇異果 果凍	水煎包 高麗菜 大骨	水煎包 高麗菜 大骨	土司 豆漿	土司 豆漿
													肉燥						
		韭菜																	
		芹菜																	
		香菜																	

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子<吃完早餐>再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第十一週～第十二週〉

4/13 ~17	週一		週二		週三		週四		週五						
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容					
上午點心 9:00-9:20	担仔肉 燥湯麵	麵	肉骨蔬菜 米苔目	米苔目	麵包 牛奶	麵包	肉包 桔子茶	肉包	湯圓	糯米					
		肉燥		肉骨湯		牛奶		桔子汁		花生					
午餐 11:20-12:00	黃金飯 肉燥 豆腐味 噌湯	白米, 南瓜	雞肉絲飯 高麗菜 排骨湯	白米	鴨肉羹麵	麵	彩色鮮肉 蛋炒飯 梅子蔬菜 雞湯	白米	新鮮海產 蔬菜香菇 菌菇粥	白米					
		肉燥		雞肉絲		鴨肉		鮮肉絲		蝦子					
		小蛋		酸菜		魚漿		紅蘿蔔		蛤仔					
		紅, 白蘿蔔		炒青椒豆乾絲		香菇, 冬菜		毛豆仁		肉絲					
		海帶		蒜頭		杏包菇		蛋		紅, 白蘿蔔					
		油豆腐		高麗菜		豆腐		雞肉		香菇					
		味噌, 蔥花		排骨		鴨血絲		高麗菜		美白菇					
		小魚干				金針菇		梅子, 薑		秀珍菇					
		水果		鳳梨		水果		火龍果		水果	木瓜	水果	芒樂	水果	蘋果
		下午點心 15:10-16:00		土司 豆漿		土司		綠豆湯 麥片		綠豆湯	肉燥蔬菜 米粉湯	米粉	椰奶紫米 西米露	椰奶	銀絲捲 高麗菜 肉骨 蔥花
無糖豆漿	麥片		肉燥		紫米	高麗菜									

4/20 ~24	週一		週二		週三		週四		週五						
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容					
上午點心 9:00-9:20	麵包 鮮肉蔬菜湯	麵包	貢丸小白菜 肉骨湯	貢丸	餅乾 玉米濃湯	小餅乾	大骨湯米粉	米粉	肉燥油麵	油麵					
		鮮肉絲		小白菜		玉米濃湯		大骨		肉燥					
午餐 11:20-12:00	肉排飯 蛋炒番茄 冬瓜 蛤蜊湯	白米	豆芽菜麵 香菇大補 湯	麵	肉燥飯 金針湯	白米	地瓜飯 魯肉 菜頭 貢丸湯	白米, 地瓜	海產鮮菜 肉粥	白米					
		肉排		豆芽菜		肉燥		鮮肉塊		虱目魚肚					
		蛋		韭菜		魯蛋, 海帶		紅蘿蔔		鮮肉絲					
		蕃茄		雞肉		空心菜		大豆乾		蚵仔, 鮮蝦					
		冬瓜		香菇		金針		炒菠菜		蛤仔, 筍絲					
		蛤蜊		中藥包		肉骨		白蘿蔔		鴻喜菇					
		薑		蔥, 蒜頭				貢丸		秀珍菇					
								鮮骨		紅蘿蔔					
		水果		芭樂		水果		西瓜		水果	葡萄	水果	蘋果	水果	香蕉
		下午點心 15:10-16:00		燒仙草		愛玉		車輪餅 麥茶		車輪餅	關東煮	紅, 白蘿蔔	葡萄土司 果汁牛奶	葡萄土司	紫米 西米露
仙草	麥茶		黑輪		牛奶	西米露									

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第十三週～第十四週〉

4/27 ~5/1	週一		週二		週三		週四		週五				
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容			
上午點心 9:00-9:20	麻油蛋麵線	麵線	小饅頭	小饅頭	板條肉燥湯	板條	小餅乾	小餅乾	勞動節補休				
		麻油		牛奶		肉燥		南瓜					
午餐 11:20-12:00	鮮肉鳳梨 番茄炒飯 排骨紫菜 蛋花湯	白米	新鮮海鮮 蔬菜炒麵 蔥酥豬血湯	麵	義大利麵 高麗菜湯	義大利麵醬料	八寶炒飯 香菇鮮雞 肉大補湯 高麗菜	白米					
		鮮肉絲		蝦仁		義大利麵醬料		香菇, 小蝦米					
		鳳梨		高麗菜		紅蘿蔔		肉絲, 青豆仁					
		紅蘿蔔		肉絲		青豆仁等		鮮雞肉					
		青豆仁		豬血		高麗菜		中藥包					
		排骨		酸菜, 韭菜		肉骨		香菇, 高麗菜					
		紫菜, 蛋		肉骨				薑					
		蕃茄醬		四季豆, 紅蘿蔔									
		水果		葡萄		水果		芭樂	水果	蘋果	水果	香蕉	水果
		下午點心 15:10-16:00		蔬菜濃湯 大骨玉米		玉米		米粉肉燥	米粉	鮮奶土司 豆漿	鮮奶土司	肉包 蔬菜鮮魚 熬湯	肉包
大骨湯	肉燥		無糖豆漿		鮮魚骨								
	紅蘿蔔	豆芽菜				紅蘿蔔							
	馬鈴薯					洋蔥							
	火腿丁												

5/4 ~8	週一		週二		週三		週四		週五					
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容				
上午點心 9:00-9:20	土司 麥奶茶	土司	餐包 豆漿	餐包	餛飩湯	餛飩	西點 枸杞蓮藕茶	西點	勞動節補休	湯麵、肉燥				
		麥奶茶		豆漿		大骨湯		枸杞		蔬菜湯麵				
午餐 11:20-12:00	黃金飯 瓜仔肉燥 大黃瓜肉 骨湯	白米	香菇彩色 蔬菜雞絲 粥	白米	當歸鴨肉 冬粉湯 炒青菜	冬粉	肉排飯 炒蕃茄蛋 金針肉骨 湯	白米						
		南瓜		香菇		鴨肉		肉排						
		肉燥		雞絲		當歸		蕃茄						
		瓜仔		紅蘿蔔		冬菜		蛋						
		炒花椰菜		筍絲		薑		蔥						
		大黃瓜		高麗菜		青江菜		金針						
		肉骨		芹菜				肉骨						
				香菜										
		水果		西瓜		水果		水龍果	水果	木瓜	水果	芭樂	水果	蘋果
		下午點心 15:10-16:00		茶葉蛋 大骨高麗 菜湯		茶葉包, 蛋		肉臊 米苔目	米苔目	鮮奶土司 桑椹汁	鮮奶土司	大骨蔬菜 關東煮	大骨	勞動節補休
大骨	肉臊		桑椹汁		白蘿蔔	微糖								
	高麗菜	大骨				黑輪								
	醬油	韭菜				米血								
	八角	芹菜				玉米								
	甘草	蔥酥				芹菜, 香菜								
								小米						

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第十五週～第十六週〉

5/11 ~15	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	玉米脆片 牛奶	玉米脆片	白煮蛋 大骨青菜湯	蛋	麻油炒蛋 麵線	麵線	麵包 南瓜濃湯	麵包	小餐包 米漿	小餐包
		牛奶		大骨		蛋		南瓜		米漿
				高麗菜		絲瓜		大骨湯		
午餐 11:20-12:00	南瓜炒 米粉 豆仔薯 蛋花湯	米粉	雞腿飯 養生四 神湯	白米	碗粿 菜魚丸 肉骨湯	碗粿	魯肉飯 小魚干 豆腐湯	白米	新鮮海產 蔬菜粥	白米
		南瓜		雞腿		高麗菜		滷肉		蝦子
		鮮肉絲		豆干、海帶		肉骨		滷蛋		蛤仔
		紅蘿蔔		炒A菜		紅蘿蔔		紅、白蘿蔔		虱目魚肚
		高麗菜		四神		洋蔥		小魚干		紅、白蘿蔔
		韭菜		小腸		魚丸		豆腐		青豆仁
		豆仔薯		薑				小白菜		火腿肉
		蛋、排骨湯						肉骨		蔥酥
	水果	西瓜	水果	芭樂	水果	鳳梨	水果	蘋果	水果	香蕉
	下午點心 15:10-16:00	饅頭 大骨蔥花 蛋花湯	饅頭	小餅乾 玉米濃湯	小餅乾	紅豆土司 洛神花茶	紅豆土司	十穀米	白米、黑米	蔬菜 大骨麵
大骨			玉米		洛神花茶		紅豆、花豆		高麗菜	
蔥花			肉骨				薏仁、糙米		大骨	
			紅蘿蔔				黑糯米		芹菜	
			玉米粉				龍眼乾		香菜	
				小米、糯米	油蔥酥					

5/18 ~22	週一		週二		週三		週四		週五			
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容		
上午點心 9:00-9:20	麵包 海帶芽蛋 花湯	麵包	餐包 杏仁茶	餐包	蛋捲 無糖豆漿	土司 豆漿	土司 花生醬 無糖豆漿	肉臊 米苔目	肉臊 米苔目	肉臊		
		海帶芽		杏仁								米苔目
		蛋、大骨湯										韭菜
午餐 11:20-12:00	雞肉絲飯 蛋炒紅蘿蔔 蘿蔔貢丸排 骨湯	白米	水餃 鮮肉 蛋花 酸辣湯	水餃	什錦炒麵 豬腳花 生湯	肉燥飯 黃帝豆 鮮骨湯	白米 豬肉 炒蔬菜 油豆腐 紅蘿蔔 海帶 黃帝豆 肉骨	香腸快餐 麻婆豆腐 雞腿當歸 高麗菜湯	香腸快餐 麻婆豆腐 雞腿當歸 高麗菜湯	白米		
		雞肉絲		鮮肉絲						蔥絲	豬肉	豆腐
		酸菜		蛋						蒜	炒蔬菜	豆辦醬
		蛋、紅蘿蔔		豆腐						紅蘿蔔	油豆腐	香菇
		白蘿蔔		金針菇						空心菜	紅蘿蔔	香茹
		排骨		木耳						花生	海帶	雞腿
		貢丸		鴨血絲						豬腳	黃帝豆	當歸
				筍絲							肉骨	高麗菜
	水果	西瓜	水果	火龍果	水果	木瓜	水果	鳳梨	水果	蘋果		
	下午點心 15:10-16:00	薏仁 綠豆湯	薏仁	黑糖饅頭 蔬菜大骨湯	黑糖饅頭	土司 大骨蛋花湯	肉包 肉骨湯 蔬菜	肉包 肉骨 洋蔥 高麗菜	小西點 蓮藕茶	小西點 蓮藕茶	小西點	
綠豆			高麗菜		大骨						蛋	蓮藕粉
			大骨		蔥						高麗菜	枸杞

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第十七週～第十八週〉

5/25 ~29	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	油麵	油麵	肉燥 米苔目	肉燥	楓糖饅頭 蔥花蛋 湯	楓糖饅頭	麻油蛋 麵線	麵線	土司 麥茶	土司
		肉燥		米苔目		大骨		麻油		麥茶
小白菜		韭菜		蔥花		雞蛋				
蔥		蔥酥				薑				
午餐 11:20-12:00	雞腿飯 豆干炒 韭菜花 大黃瓜 排骨湯	白米	水餃 蛋花酸 辣湯	水餃	炒冬粉 養生四 神湯	冬粉	海鮮蔬菜 彩色通心 粉 玉米濃湯	通心粉	黃金飯 魯肉 冬瓜肉骨 蛤蚧湯	白米
		雞腿肉		紅蘿蔔		肉燥		蛤仔		地瓜
		紅蘿蔔		豆腐		小白菜		紅蘿蔔		紅蘿蔔
		馬鈴薯		豬肉絲		四神		高麗菜		高麗菜
		豆干		筍絲		豬小腸		玉米濃湯		魯肉
		韭菜花		香菇		韭菜		青豆仁		冬瓜
		大黃瓜		雞血絲		洋蔥		鮮蝦		蛤蚧
		排骨		雞蛋.醋		紅蘿蔔		白蘿蔔		油豆腐
	水果	火龍果	水果	芒果	水果	木瓜	水果	鳳梨	水果	蘋果
	下午點心 15:10-16:00	綠豆 麥片粥	綠豆	車輪餅 洛神花茶	車輪餅	牛奶麵包 鮮果汁牛奶	牛奶麵包	養生 燒仙草	餅乾	大骨蔬菜 關東煮
麥片			洛神花茶		鮮果汁		仙草		白蘿蔔	
					牛奶				米血	
									黑輪	
									玉米	
									紅蘿蔔	

6/1 ~5	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	担仔肉 燥湯麵	麵	鮮奶饅頭 豆漿	豆漿	麵包 牛奶	麵包	蛋糕 豆漿	蛋糕	西米露 小湯圓	西米露
		肉燥.韭菜		鮮奶饅頭		牛奶		豆漿		小湯圓
		豆芽菜								
		蔥酥								
午餐 11:20-12:00	黃金白飯 炒青菜 瓜仔雞 肉骨竹筍湯	白米	海鮮鍋燒 意麵	意麵	什錦炒飯 香菇鮮 肉羹湯	飯	胚芽米飯 蒸蛋 肉絲炒桂竹筍 高麗菜排骨湯	白米	白米飯 魯肉+馬鈴薯 +紅蘿蔔 菜頭排骨湯	白米
		地瓜		蛤仔		蒜.洋蔥		胚芽米		豬肉
		高麗菜		蝦子		筍絲		肉絲		馬鈴薯
		瓜仔		鮮肉絲		肉絲		高麗菜		油豆腐
		雞肉		凍豆腐		高麗菜		香菇		海帶
		竹筍		小白菜		鮮肉絲		高麗菜排骨湯		白蘿蔔
		大骨熬湯		蛋		魚漿		排骨		排骨
				玉米				紅蘿蔔		紅蘿蔔
	水果	西瓜	水果	芭樂	水果	木瓜	水果	蘋果	水果	香蕉
	下午點心 15:10-16:00	福圓八 寶粥	龍眼乾	土司 蔬菜湯	土司	茶葉蛋 決明子	麥茶	地瓜 綠豆湯	綠豆	土司 大骨芹菜 蛋花湯
紅.綠豆			肉骨		醬油		地瓜		大骨	
薏仁			高麗菜		香料				芹菜	
黑糯米					決明子				蛋	
糙米										
小米.花豆										

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表 < 第十九週 ~ 第二十週 >

6/8 ~12	週 一		週 二		週 三		週 四		週 五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	西點 奶茶	西點	饅頭 鮮肉蔥花 蛋花湯	饅頭	麵包 米漿	麵包	土 司 杏仁茶	土 司	麵包 鮮果汁 牛奶	麵包
		奶茶		肉絲		米漿		杏仁茶		牛奶
				蔥花						鮮果
午 餐 11:20-12:00	海鮮粥	蛤仔	鮮肉蔬菜 蛋炒飯 鮮魚味噌湯 炒青菜	豬肉	新鮮蚵 仔麵線 炒青菜	麵線	壽司 竹筍排 骨湯	白米. 蛋	豆菜麵 鳳梨苦瓜 雞湯	麵
		虱目魚肚		紅蘿蔔		蚵仔		海苔		豆菜芽
		胡瓜		毛豆仁		肉絲		小黃瓜		雞肉
		鮮蝦		火腿		豬腸		紅蘿蔔		苦瓜
		鮮肉絲		蛋. 豆腐		木耳		肉鬆		鳳梨醬
		蚵仔		鮮魚		豆芽菜		排骨		薑
		香菜		味噌		香菜		竹筍		蒜
		芹菜		四季豆		高麗菜				醬油
	水果	蘋果	水果	芭 樂	水果	木 瓜	水果	西 瓜	水果	梨 子
	下午點心 15:10-16:00	鮮肉包 蔬菜湯	鮮肉包	自製水 果凍	蘋果	蔬菜玉 米濃湯	玉米	紅豆饅頭 蔬菜大骨 湯	紅豆饅頭	水煎包 海帶芽 蛋花湯
雞骨熬湯			果凍		馬鈴薯		玉米		麵粉	
大白菜					火腿肉				海帶芽	
紅蘿蔔					玉米濃湯				芹菜	
洋蔥					毛豆					
芹菜					紅蘿蔔					

6/15 ~19	週 一		週 二		週 三		週 四		週 五		
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	
上午點心 9:00-9:20	担仔肉 燥湯麵	麵	餅乾 冬瓜茶	餅乾	麵包 豆漿	麵包	蛋捲 豆漿	蛋捲	端午節 休 假		
		肉燥. 韭菜		冬瓜塊		豆漿		豆漿			
		豆芽菜									
午 餐 11:20-12:00	海鮮燴飯 排骨蘿蔔 湯	白米	肉鬆鳳梨 蝦仁炒飯 紫菜蛋花 湯	白米	肉粽 排骨海帶 芽蛋花湯 炒青菜	肉粽	水餃 鮮肉蛋花 酸辣湯	水餃		端午節 休 假	
		鮮蝦仁		鮮蝦仁		炒高麗菜		鮮肉			
		花枝		肉鬆		排骨		蛋			
		肉絲		鳳梨		海帶芽		豆腐			
		香菇		青豆仁		蛋		筍絲			
		排骨		火腿丁				鴨血條			
		蘿蔔		魚丸				紅蘿蔔			
		金針菇類		芹菜				金針菇			
	水果	柳 丁	水果	火龍果	水果	木 瓜	水果	鳳 梨	水果		蘋 果
	下午點心 15:10-16:00	餐包 蓮藕茶	餐包	大骨蔬菜 米粉湯	米粉	肉燥大骨 米粉湯	米粉	菜包 蛋花湯	菜包		端午節 休 假
蓮藕粉			大骨		豆芽菜		蛋				
枸杞			小白菜		肉燥		大骨				
			韭菜				芹菜				
			蔥酥				香菜				

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子<吃完早餐>再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第廿一週～第廿二週〉

6/22 ~26	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	米粉湯	米粉、肉燥	餐包 米漿	餐包	自製餛 飩湯	餛飩	玉米片 無糖豆漿	玉米片	麻油瘦 肉麵線	麵線
		韭菜		米漿		大骨湯		無糖豆漿		瘦肉
豆芽菜				小白菜				絲瓜、蛋		
洋蔥				蔥酥				麻油、薑絲		
午餐 11:20-12:00	肉排飯 木耳炒鳳梨 炒青菜 白花椰菜 排骨湯	白米	五彩 雞絲粥	白米	當歸鴨 肉冬粉	冬粉	叉燒炒飯 炒青菜 小魚洋蔥 豆腐味噌湯	白米	五彩咖哩 雞肉飯 大黃瓜 肉骨湯	白米
		豬肉排		雞肉絲		鴨肉		叉燒肉		雞肉
		木耳、紅蘿蔔		香菇、金針菇		當歸		紅蘿蔔		咖哩
		鳳梨		鴻燻菇		冬菜		青豆仁		紅蘿蔔
		炒波菜		紅蘿蔔		薑		炒青椒		馬鈴薯
		白花椰菜		青豆仁				小魚		洋蔥
		排骨		白蘿蔔				洋蔥		大黃瓜
				高麗菜				豆腐、味噌		肉骨
	水果	芭樂	水果	鳳梨	水果	芭蕉	水果	蘋果	水果	香蕉
	下午點心 15:10-16:00	十穀米粥	白米、蓮子	肉燥蔬菜 大骨板條湯	板條	土司 麥茶 決明子	土司	綠豆 薏仁 地瓜湯	綠豆	蔬菜餅乾 鳳梨茶
紫米、黑米			肉燥		麥茶		薏仁		鳳梨汁	
綠豆、薏仁			白菜		決明子		地瓜			
黑糯米			大骨							
糙米			蔥酥							
小米、桂圓										

6/29 ~7/3	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	麵包 果汁牛奶	麵包	肉燥湯麵	油麵	餐包 豆漿	餐包	肉燥粿 仔湯	粿仔	餅乾 南瓜大 骨濃湯	餅乾
		牛奶		肉燥		豆漿		肉燥		南瓜
鮮水果		小白菜				韭菜		大骨		
		油蔥酥				蔥酥				
午餐 11:20-12:00	豆菜麵 豬腳 花生湯 魯味	麵	黃金飯 京醬肉絲 炒青菜 排骨蛤仔 湯	白米南瓜、香菇	海產鮮 肉蔬菜 粥	白米	肉排飯 炒青菜 四神湯	白米	皮蛋瘦 肉粥	白米
		豆菜		肉絲、蔥		虱目魚肚		豬肉排		鮮肉絲
		醬油		炒豆干		鮮肉絲		蛋、蕃茄		皮蛋
		蒜頭		紅蘿蔔		蚵仔、鮮蝦		四神包		小蝦仁
		豬腳		韭菜花		蛤仔、筍絲		豬小腸		紅蘿蔔
		花生		排骨、蕃茄		鴻燻菇		薑絲		白蘿蔔
		芹菜		蛤仔		秀珍菇		米酒		毛豆仁
		豆干、海帶		洋蔥、雞蛋		紅蘿蔔				蔥、青菜
	水果	火龍果	水果	西瓜	水果	桃子	水果	鳳梨	水果	蘋果
	下午點心 15:10-16:00	銀絲捲 蔬菜湯	銀絲捲	紅豆 薏仁湯	薏仁	担仔肉 燥湯麵	麵	八寶粥	紅豆、花豆	肉包 桔子汁
高麗菜			紅豆		肉燥		綠豆		桔子茶	
紅蘿蔔			糖		韭菜		薏仁			
大骨					豆芽菜		黑糯米			
洋蔥					蔥酥		糙米			
					大骨湯		小米、桂圓			

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第廿三週～第廿四週〉

7/6 ~10	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	饅頭 大骨 蔬菜湯	饅頭	麵包 桑椹汁	麵包	蛋捲 大骨蔬菜湯	麵粉.雞蛋	馬卡龍 無糖豆漿	馬卡龍	麵線	麵線
		大骨		桑椹		大骨		豆漿		麻油炒 蛋麵線
午餐 11:20-12:00	雞肉絲飯 炒青菜 鮮肉豆腐 味噌湯	白米	吻仔魚粥	白米.瘦肉	豬排飯 炒青菜 肉骨 金針湯	白米	豆芽菜麵 香菇雞肉 大補湯	豆芽菜	黃金飯 紅燒肉 肉骨 豆腐湯	白米.南瓜
		雞肉絲		吻仔魚		豬排		麵		豬肉
晚餐 15:10-16:00	水果	火龍果	龍眼	龍眼	木瓜	木瓜	鳳梨	鳳梨	蘋果	蘋果
		水果		龍眼		木瓜		鳳梨		蘋果
下午點心 15:10-16:00	雞蛋布丁	布丁粉	鮮魚湯 米苔目	鮮魚骨	餅乾 冬瓜茶	餅乾	土司 大骨 蔬菜湯	土司	紅豆湯 麥片	紅豆
		果凍粉		米苔目		冬瓜茶		大骨		麥片

7/13 ~17	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	大骨蔬菜 玉米湯	大骨	麵包 無糖豆漿	麵包	芹菜 魚丸湯	芹菜	餅乾 米漿	餅乾	麵包 牛奶	麵包
		大白菜		無糖豆漿		魚丸		米漿		牛奶
午餐 11:20-12:00	鮮肉蔬菜 鳳梨蛋炒 飯 蘿蔔排骨湯	白米	壽司 排骨 蛋花湯	白米	什錦炒麵 冬瓜 肉骨湯	麵.蔥.蒜 筍絲	肉燥飯 大黃瓜 排骨湯	白米	地瓜粥	白米
		鳳梨		蛋		肉燥		地瓜		
晚餐 15:10-16:00	水果	蘋果	香蕉	香蕉	木瓜	木瓜	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂
		水果		香蕉		木瓜		西瓜		芭樂
下午點心 15:10-16:00	白米 地瓜 綠豆湯	白米	大骨蔬菜 關東煮	大骨	土司 檸檬茶	土司	香菇筍 絲肉羹	香菇	車輪餅 大骨紫菜 蛋 蔥花湯	車輪餅
		地瓜		黑輪		檸檬		筍絲		大骨紫菜

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

萬是114年下學期餐點表〈第廿五週～第廿六週〉

7/20 ~24	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	茶葉蛋 麥茶	決明子	小蛋糕 自製 麥奶茶	蛋糕	牛奶土司 養身蓮藕 枸杞茶	牛奶土司	大骨蔬菜 裸仔湯	粿仔	絲瓜 麵線	麵線
		麥茶		雞蛋		麥茶		蓮藕粉		大骨
午餐 11:20-12:00	肉排飯 肉羹 排骨海帶芽湯	白米	肉燥意麵 四神湯	肉燥	鍋燒 意麵	意麵	三色菜 炒飯 梅子雞 高麗菜湯	白米	炒米粉 鹽菜豬 血湯	米粉
		肉排.酸菜		意麵		蛤仔		鮮肉		鮮肉絲
		紅蘿蔔		小白菜		蝦子		鳳梨		小蝦米
		筍絲		豆芽菜		鮮肉		梅子		洋蔥
		木耳.蛋		豬小腸		凍豆腐		雞肉		鹽菜
		金針菇		四神		小白菜		高麗菜		豬血.韭菜
		排骨				火鍋料		紅蘿蔔		高麗菜
		海帶芽				蛋		毛豆仁		蔥酥
	水果	鳳梨	水果	火龍果	水果	楊桃	水果	芭樂	水果	香瓜
	下午點心 15:10-16:00	土司 大骨 蔬菜湯	土司	大骨 薏仁湯	薏仁	肉包 蔬菜鮮魚 骨熬湯	肉包	養生 燒仙草	餅乾	水煎包 無糖豆漿
洋蔥			芹菜		大白菜		仙草		無糖豆漿	

7/27 ~31	週一		週二		週三		週四		週五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
上午點心 9:00-9:20	銀絲捲 鮮肉蛋 花湯	銀絲捲	肉燥板條	板條	蛋捲 奶茶	蛋捲	紅豆土司 蛋花肉骨 香菜湯	紅豆土司	麵線 肉絲	麵線
		鮮肉		肉燥		豆漿		肉骨		肉絲
午餐 11:20-12:00	五穀飯 黃帝豆 排骨湯	白米	鮮雞肉彩 色咖哩飯 大黃瓜 排骨湯	紅蘿蔔	海鮮彩色 炒飯 排骨皇帝 豆湯	白米	水餃 鮮肉蛋花 酸辣湯	水餃	魯瓜子 雞肉 油豆腐 海帶 大黃瓜 排骨湯	白米
		五穀米		鮮雞肉		蝦仁		鮮肉絲		雞肉
		豬肉		咖哩.洋蔥		蛋		蛋		瓜子
		紅蘿蔔		大黃瓜		紅蘿蔔		豆腐		油豆腐
		炒波菜		丸子		洋蔥		金針菇		海帶
		黃帝豆		排骨		排骨		木耳		大黃瓜
		排骨				皇帝豆		鴨血絲		排骨
		蛋						筍絲		
	水果	鳳梨	水果	香蕉	水果	火龍果	水果	芭樂	水果	蘋果
	下午點心 15:10-16:00	綠豆湯 地瓜	綠豆	餐包 麥茶 決明子 無糖決 明子茶	餐包	香菇 鮮肉羹	香菇	肉包 無糖麥茶	肉包	同樂會
地瓜			麥茶		肉絲		麥茶			

1. 為了培養幼兒良好的飲食習慣，請每天務必讓孩子〈吃完早餐〉再來上學。
(提早上學者可帶早餐來園)
2. 幼兒早餐：家長應避免提供高糖、高油、高鹽食品及冷料。
3. 因應天候、季節及臨時發生之事項，將視實況更改整餐點內容。

