

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度上學期菜單

- 一、水果基於營養師建議餐前使用營養吸收價值高 故將於下午點心時供應)。
 二、每週星期一三五吃十穀飯 星期二四吃白飯。
 三、冬天將於睡後提供營養湯(紅棗 桂圓 枸己等熬湯增加幼兒抵抗力喔。
 四、菜色會依照實際狀況做更動。
 五、水果以當季節為準喔。(每日供應)
 六、早餐鼓勵孩子進校工作時間能夠更充足，原則上早餐請在家使用完。園所早上以點心為主，大多為中式包子類。

114 年 8 月份菜單

日期	上午點心	營養午餐	下午點心（附加水果）
1	大多為中式包子 早上以點心為主	三菇炒四季豆，紅燒豆腐，青菜，山藥藥燉湯	紅豆湯圓
2		蒸地瓜，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	炒麵
3		香菇炒豆絲，青菜，乾炒四季豆，海帶蘿蔔玉米堡湯	八寶粥
4		燴炒蓮藕，什錦時蔬燴菇，青菜，玉米濃湯	麵疙瘩
5		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，筍片枸杞湯	三明治
1		香菇炒素雞，滑蛋金針燴黃瓜，青菜，味增紫菜蛋花湯	香菇米粉
2		馬鈴薯炒，青菜，百頁什錦豆腐，番茄蛋花蘿蔔湯	芝麻包
3		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，筍片枸杞湯	綠豆薏仁湯
4		清炒什錦高麗菜，烤地瓜，糖醋豆腐堡，味增紫菜蛋花湯	芋頭稀飯
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，海帶味噌豆腐湯	愛玉冰
1		鮮炒四季豆，氣炸薯條，素炒什錦三絲，玉米豆腐濃湯	炒米粉
2		時蔬燴冬粉，青菜，烤地瓜，南瓜濃湯	奶酥麵包
3		鮮菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳燴炒，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	麵線羹
4		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	廣東粥
5		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，筍片杏鮑菇湯	壽司
1		脆炒什錦小黃瓜，青菜，五香豆包，羅宋湯	米粉湯
2		彩椒滑菇蛋，炸香菇，青菜，牛蒡蘿蔔山藥湯	日式飯糰
3		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽百頁三絲，香菇紫菜湯	山藥蓮子鹹粥
4		絲瓜螞蟻上樹，金針菇煎蛋，青菜，豆芽濃湯豆腐煲	姑姑米苔目
5		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	番茄蛋炒飯
1		南瓜什錦燴炒，青菜，五香豆干，香菇濃湯	三絲冬粉
2		蘑菇炒豆丁，素炒什錦三絲，青菜，酸辣湯	涼麵
3		四季豆炒菇，蒸地瓜，清炒什錦高麗菜，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司

114 年 9 月份菜單

1	大多為中式包子 早上以點心為主	鮮菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳筍片，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	小飯糰
2		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	紅棗小米粥
3		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，筍片杏鮑菇湯	壽司
4		脆炒小黃瓜什錦，青菜，五香魯蛋豆包，味增紫菜蛋花湯	炒冬粉
5		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	鳳梨炒飯
1		九層塔炒蛋，馬鈴薯燴什錦，青菜，絲瓜金針菇湯	米粉湯
2		彩椒燴炒四季豆，炒三絲，青菜，豆芽濃湯豆腐煲湯	日式飯糰

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度上學期菜單

3	大多為中式包子 早上以點心為主	番茄炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	薏仁八寶粥
4		五香魯蛋，三色菇蒸蛋，青菜、白菜粉絲濃湯煲	香菇素燥飯
5		紅燒豆腐，香椿時蔬燴炒，青菜，南瓜香菇濃湯	鬆餅
1		炒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	綠豆薏仁湯
2		香椿什錦豆乾絲，鮮炒什錦高麗菜，青菜，玉米濃湯	山藥蓮子鹹粥
3		氣炸椒鹽香菇，滷素雞，什菇燴炒食蔬，海帶蘿蔔蛋花湯	番茄蛋炒飯
4		西芹杏鮑菇，紅燒豆腐百業，青菜，山藥藥燉湯	壽司捲
5		燴炒四季豆，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	紅豆薏仁湯
1		三菇炒豆絲，青菜，蒸地瓜，海帶蘿蔔玉米堡湯	地瓜小米粥
2		燴炒蓮藕，什錦菇炒四季豆時蔬，青菜，玉米濃湯	香椿拌麵
3		絲瓜銀虫，番茄炒蛋，馬鈴薯燴炒豆乾丁，筍片枸杞湯	麵線羹
4		清炒高麗菜，脆炒黃瓜什錦，糖醋豆腐五穀堡，味增紫菜湯	玉米濃湯飯
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，海帶味噌豆腐湯	御飯糰
1		蘑菇炒豆丁，紅燒豆腐百業，青菜，酸辣湯	炒麵
2		番茄炒蛋，氣炸薯條，素炒什錦，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司

114 年 10 月份菜單

1	大多為中式包子 早上以點心為主	九層塔炒蛋，馬鈴薯燴什錦，青菜，味增豆芽豆腐堡湯	鳳梨炒飯
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍湯	麵疙瘩
3		番茄燴炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	玉米濃湯飯
4		螞蟻上樹(什錦冬粉)，菜埔蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	素冬粉
5		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	拌相麵
1		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	御飯糰
2		香椿什錦豆乾絲，鮮炒竹筍，青菜，玉米濃湯	綠豆薏仁湯
3		氣炸椒鹽香菇，滷素雞，什菇燴炒食蔬，海帶蘿蔔蛋花湯	烏龍麵
4		燴炒四季碗豆，蛋炒紅蘿蔔，青菜，金針豆腐香菇堡湯	高麗菜煎餅
5		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔菇湯	園蔬菜粥
1		豆腐酥，南洋咖哩，燴炒食蔬，酸辣湯	炒米粉
2		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，鮮菇豆腐筍片湯	素麵線
3		菇炒豆丁，涼拌海帶芽，青菜，酸辣湯	地瓜小米粥
4		時蔬燴冬粉，青菜，南瓜濃湯，烤地瓜	蔬菜拉麵
5		素菇三色蒸蛋，青菜，鮮菇木耳筍片，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	八寶粥
1		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	香椿拌飯
2		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，南瓜濃湯	紅豆湯圓
3		脆炒小黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	高麗菜炒冬粉
4		香菇毛豆炒豆丁，什錦燴炒高麗，青菜，酸辣湯	薏仁粥
5		烤地瓜，青菜，糖醋五香豆包，絲瓜金針菇湯	炒麵
1		紅燒馬鈴薯燴，香菇炒素雞，青菜，玉米濃湯	海苔壽司

114 年 11 月份菜單

1		薑絲燴炒海帶芽，玉米三色菇蒸蛋，青菜，金針蘿蔔香菇湯	紅豆小米粥
---	--	----------------------------	-------

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度上學期菜單

2		紅燒蘿蔔豆腐百業，香椿三椒燴菇，青菜，藥膳堡湯	小飯糰	
3		糖醋香菇豆腐，什錦菇炒四季豆時蔬，青菜，南瓜濃湯	蔬菜拉麵	
4		咖哩杏包菇燴飯，青菜，炸地瓜，絲瓜包菇湯	蛋餅	
5		馬鈴薯燴百菇，五香豆乾魯蛋，青菜，番茄豆腐蛋花湯	小米燕麥粥	
1		金針白菜燴炒，玉米炒蛋，青菜，香菇藥膳湯	素麵線	
2		玉米蒸蛋，香椿紅燒茄子，青菜，絲瓜金針香菇湯	紅豆薏仁	
3		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，鮮筍湯	玉米濃湯飯	
4		筍白筍炒三絲，沙茶豆腐滷，青菜，什錦鮮菇玉米湯	拌麵	
5		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	蔬菜鹹粥	
1		早上以點心為主 大多為中式包子	螞蟻絲瓜上樹(冬粉)，炸地瓜，青菜，海帶芽豆腐蛋花湯	炒米粉
2	豆腐三菇羹，涼拌海帶，青菜，蔬菜番茄蛋湯		綠豆薏仁小米粥	
3	紅燒豆包魯蛋，香菇燴炒毛豆，青菜，味噌豆腐蛋花湯		香菇拉麵	
4	三色蒸蛋，炒豆干絲，青菜，玉米濃湯		小米地瓜粥	
5	炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯		豆皮壽司	
1	白菜豆腐滷，牛蒡炒三絲，青菜，金針絲瓜湯		麵線羹	
2	什錦炒芋頭糕，香菇豆乾丁，青菜，玉米菇濃湯		高麗菜煎餅	
3	沙茶豆干燴三絲，銀芽素炒彩椒，青菜，番茄蛋豆腐湯		炒米粉	
4	香菇玉米炒蛋，青菜，枸杞絲瓜金針羹，藥膳蘿蔔湯		海苔壽司	
5	豆腐百頁魯蛋，什錦菇炒四季豆，烤地瓜，味增紫菜豆腐湯		什錦冬粉	
1	三色蒸蛋，什錦菇燴炒高麗，青菜，酸辣湯		山藥養生鹹粥	
2	紅燒豆包魯蛋，花椰菜燴菇，青菜，香菇絲瓜湯		炒飯	
114 年 12 月份菜單				
1	早上以點心為主 大多為中式包子		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，蘿蔔香菇玉米湯	紅豆燕麥湯
2		菇燴雙花椰，紅燒豆腐滷蛋，青菜，番茄蛋花豆腐湯	烏龍麵	
3		毛豆玉米燴三色丁，青菜，糖醋五香豆包，藥膳香菇湯	蛋餅	
4		三椒燴炒小黃瓜，高麗菜煎餅，青菜，藥膳筍片湯	南瓜米粉羹	
5		家常炸豆腐，番茄香菇素肉醬，青菜，南瓜濃湯	廣東粥	
1		南瓜什錦燴，青菜，五香藥膳豆干，香菇茄蛋花濃湯	海苔壽司	
2		燴炒花耶，炸香菇，青菜，山藥蘿蔔玉米湯	八寶粥	
3		紅燒百頁豆腐，椒炒四季豆，青菜，紫菜豆腐花湯	拉麵	
4		蘋果加哩，素炒干絲，青菜，絲瓜金針湯	炒飯	
5		炸杏鮑菇，紅燒豆腐滷蛋，青菜，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	紅豆薏仁	
1		高麗菜煎餅，椒鹽鮮香菇，青菜，金針豆腐蛋花湯	什錦炒冬粉	
2		焗烤大白菜燴百業，蔬菜蛋餅，青菜，玉米濃湯	麵線羹	
3		花椰炒紅椒，玉米金針炒蛋，青菜，南瓜濃湯	玉米濃湯飯	
4		絲瓜螞蟻上樹(炒冬粉)，炸地瓜，青菜，海帶芽豆腐蛋花湯	炒米粉	
5	豆腐燴三菇，鮮菇木耳燴炒，青菜，蔬菜番茄蛋羹湯	三角飯糰\		
1		金針蛋炒高麗，香菇玉米炒蛋，青菜，味噌豆腐紫菜蛋湯	山藥芋頭粥	
2		三色金針蒸蛋，三椒燴炒什錦菇，青菜，香菇藥膳湯	什錦湯麵	
3		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	香菇米粉湯	

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度上學期菜單

4		筍白筍炒菇，沙茶豆干，青菜，什錦鮮菇玉米湯	炒飯
1 月			
1	大多為中式包子 早上以點心為主	蛋煎豆腐，鮮菇燴瓠瓜，青菜，味增豆芽豆腐湯	紅豆薏仁湯
2		咖哩馬鈴薯，焗烤大白菜燴百業，青菜，海帶金針香菇湯	玉米濃湯飯
3		蓮藕燴炒，玉米香菇羹，青菜，香菇藥膳豆腐湯	蔬菜燒餅
4		椒鹽杏鮑菇，炒素雞，青菜，紫菜蛋花豆腐湯	什錦湯麵
5		炒三絲豆干，滷百菇白菜，青菜，山藥枸杞堡湯	紅棗小米地瓜粥
1	大多為中式包子 早上以點心為主	什錦菇炒高麗菜，番茄金針炒蛋，青菜，黃豆芽味增湯	炒麵
2		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	三角飯糰
3		牛蒡絲燴炒三絲，金針菇玉米炒蛋，青菜，香菇山藥藥膳湯	山藥養生粥
4		燴什錦菇，紅燒豆腐滷蛋，青菜，紫菜豆腐芋頭羹	麵線羹
5		炸杏包菇，青菜，糖醋五香豆包，玉米濃湯	紅豆芋頭湯
1		什錦豆腐菇羹，青菜，炸牛蒡絲，酸辣湯	炒米粉
2		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，南瓜濃湯	廣東粥
3		蘋果菇咖哩飯，青菜，玉米蒸蛋，海帶金針香菇湯	拌麵
4		金針菇蛋炒高麗，滷蛋滷味，青菜，山藥枸杞香菇湯	小飯糰
5		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，味增豆芽豆腐湯	米粉羹
1		高麗菜金針菇蛋煎餅，青菜，炒素雞，玉米濃湯	八寶粥
2		番茄豆腐炒蛋，青菜，海帶香菇蘿蔔湯	壽司捲
3		蘋果咖哩飯，青菜，滷豆干魯蛋，山藥香菇湯	炒冬粉
4		什錦燴豆腐，青菜，四季豆燴炒香菇，絲瓜金針湯	五穀鹹粥
5		滷味素雞魯蛋，三椒炒菇，青菜，海帶味增豆腐湯	拉麵
1		紅椒炒四季豆，青菜，烤地瓜，蕃茄蛋花濃湯	紅豆薏仁

附註：以上菜色會依照季節再做變動。