

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度下學期菜單

- 一、水果建議餐前使用營養吸收價值高 故將於下午點心時供應)。
- 二、每週星期一至五吃十穀飯 星期二四吃白飯。
- 三、天冷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。需用早餐請家長主動告知喔。園所早上以點心為主，大多為中式包子類。

114 年 2 月份菜單

天數	上午點心	營養午餐	下午點心（附加水果）
1	早上以點心為主 大多為中式包子	炸杏鮑菇，三色豆腐蒸蛋，青菜，山藥藥燉湯	麵線羹
2		三菇燴木耳，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	炒麵
3		炒豆干絲，青菜，乾鮮炒彩椒四季豆，海帶蘿蔔玉米堡湯	芋頭五穀鹹粥
4		燴炒蓮藕，什錦時蔬，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		彩椒炒素雞，絲瓜銀盅，青菜，味增紫菜蛋花湯	八寶粥
2		蘋果咖哩，青菜，百頁豆腐，番茄蘿蔔湯	小飯糰
3		絲瓜螞蟥上樹，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，筍片枸杞湯	紅豆芋頭湯
4		金針高麗菜，脆炒三椒小黃瓜，糖醋豆腐百業，味增紫菜湯	香菇米粉
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦魯，青菜，海帶味噌豆腐湯	壽司
1		香菇四季豆，氣炸薯條，素炒什錦，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，紅椒炒花耶，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	什錦粥
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，滷味魯豆包，青菜，味增海帶芽湯	山藥蓮子鹹粥
1		脆炒小黃瓜什錦，青菜，五香豆包，白菜粉絲香菇湯	紅棗小米薏仁粥
2		燴炒馬鈴薯三色丁，椒鹽素雞，青菜，玉米濃湯	壽司捲

114 年 3 月份菜單

1	早上以點心為主 大多為中式包子	香菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳三椒燴炒，蘿蔔玉米黑輪湯	
2		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	姑姑米苔目
3		玉米三色蒸蛋，滷味滷蛋，青菜，筍片杏鮑菇湯	麵線羹
4		鹹酥豆干，鮮炒四季豆，烤地瓜，海帶芽蛋花湯	雜糧吐司
5		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	麵疙瘩
1		五香滷鍋，玉米什錦菇羹，青菜，味增紫菜湯	地瓜紫米鹹粥
2		香菇九層塔炒蛋，醬爆豆干，青菜，味增湯	小飯團
3		番茄炒蛋，青菜，三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯，烤地瓜	炒麵
4		螞蟥上樹(什錦冬粉)，豆干炒三絲，青菜，蔬菜菇濃湯煲	香菇素燥飯
5		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	炒米粉
1		紅燒素雞，青菜，醬燒香菇豆干，香菇紫菜湯	綠豆薏仁
2		香椿什錦豆乾絲，鮮炒菇燴時錦，青菜，玉米濃湯	山藥蓮子鹹粥

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度下學期菜單

3	大多為中式包子 早上以點心為主	氣炸椒鹽金針菇，滷素雞，什錦燴炒食蔬，海帶蘿蔔蛋花湯	番茄蛋炒飯
4		三椒杏鮑菇，紅燒豆腐，青菜，山藥香菇藥燉湯	三角飯糰
5		鮮炒高麗菜，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	紅豆湯
1		燴炒三絲，青菜，乾炒四季豆，海帶蘿蔔玉米湯	地瓜小米粥
2		燴炒蓮藕，什錦豆腐燴，青菜，玉米濃湯	香椿拌麵
3		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，豆乾丁，筍片枸杞湯	麵線羹
4		清炒金針蛋高麗菜，脆炒黃瓜素菇什錦，滷蛋，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	小飯糰
1		燴炒花椰，氣炸鍋薯條，素炒三絲，玉米豆腐濃湯	米粉湯
114 年 4 月份菜單			
1	大多為中式包子 早上以點心為主	九層塔炒蛋，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	鳳梨炒飯
2		炸秀珍菇，麻婆豆腐，青菜，南瓜濃湯	麵疙瘩
3		番茄炒蛋，青菜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯，烤地瓜	玉米濃湯飯
4		螞蟻上樹(什錦冬粉)，金針菇煎蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	壽司
5		紅燒豆腐，香椿時蔬燴炒，青菜，南瓜香菇湯	乾麵
1		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	三明治
2		香椿什錦豆乾絲，鮮炒木耳香菇，青菜，玉米濃湯	綠豆薏仁
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，金針筍片湯	湯麵
5		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔蘑菇湯	炒冬粉
1		豆腐酥，南洋咖哩，燴炒食蔬，金針菇黃瓜湯	炒飯
2		彩椒鮮菇滑蛋，炸香菇，青菜，豆腐筍片湯	御飯糰
3		香菇炒豆丁，魯蛋豆包，青菜，酸辣湯	地瓜小米粥
4		時蔬燴冬粉，青菜，烤地瓜，南瓜濃湯	紅豆湯圓
5		鮮菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳燴椒，蘿蔔玉米黑輪湯	八寶粥
1		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	芋頭米粉湯
2		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，鮮菇豆腐湯	麵疙瘩
3		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，豆腐紫菜蛋花湯	三角飯糰
4		紅燒馬鈴薯三色燴，炒素雞，青菜，玉米濃湯	香菇素燥飯
114 年 5 月份菜單			
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	紅豆小米粥
2		蒸地瓜，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	壽司
3		香菇炒豆干絲，青菜，紅椒炒四季豆，海帶蘿蔔玉米堡湯	炒米粉
4		燴炒蓮藕，什錦時蔬燴菇，青菜，玉米濃湯	路豆薏仁湯
5		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，筍片枸杞湯	蔬菜玉米鹹粥
1		香菇炒素雞，滑蛋金針燴黃瓜，青菜，味增紫菜蛋花湯	乾麵
2		馬鈴薯炒，青菜，百頁豆腐，番茄蛋花蘿蔔湯	米粉湯
3		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，香椿豆乾丁，筍片枸杞湯	玉米濃湯飯
4		清炒什錦高麗菜，烤地瓜，糖醋豆腐堡，味增紫菜蛋花湯	蘭州芝麻拉麵

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度下學期菜單

5	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，蘿蔔香菇濃湯	香菇拉麵
1		絲瓜螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，海帶芽蛋花湯	雜糧麵包
2		豆腐三菇羹，炒四季豆，青菜，蔬菜番茄羹湯	綠豆仁小米粥
3		番茄炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	南瓜鬆餅
4		五香魯蛋，三色菇蒸蛋，青菜、白菜粉絲濃湯煲	廣東粥
5		紅燒豆腐，香椿時蔬燴炒，青菜，南瓜香菇濃湯	豆皮壽司
1		炒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	麵線羹
2		香椿什錦豆乾絲，鮮炒什錦高麗菜，青菜，玉米濃湯	高麗菜煎餅
3		氣炸椒鹽香菇，滷素雞，什菇燴炒食蔬，海帶蘿蔔蛋花湯	紫米薏仁粥
4		炒花耶，紅燒豆腐百業，青菜，山藥香菇燴湯	海苔壽司
5		燴炒四季豆，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	炒米粉
1		三菇炒豆絲，青菜，蒸地瓜，海帶蘿蔔玉米堡湯	綠豆薏仁
2		燴炒蓮藕，什錦菇炒四季豆時蔬，青菜，玉米濃湯	麵疙瘩
114 年 6 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，牛蒡蘿蔔山藥湯	米粉羹
2		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽百頁三絲，香菇紫菜湯	烏龍麵
3		絲瓜螞蟻上樹，金針菇煎蛋，青菜、豆芽濃湯豆腐煲	乾麵
4		紅椒鮮炒雙花椰，炒素雞，青菜，蕃茄蛋花濃湯	紅豆薏仁湯
5		南瓜什錦燴炒馬鈴薯，青菜，五香豆干，香菇濃湯	廣東粥
1		香菇炒豆丁，素炒什錦三絲，青菜，酸辣湯	壽司捲
2		四季豆炒菇，蒸地瓜，清炒什錦高麗菜, 玉米濃湯	八寶粥
3		鮮菇玉米蒸蛋，青菜，炒花耶菜，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	蔬菜拉麵
4		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	綠豆薏仁
5		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，筍片杏鮑菇湯	什錦湯麵
1		脆炒小黃瓜什錦，青菜，五香魯蛋豆包，味增紫菜蛋花湯	炒米粉
2		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	麵線羹
3		九層塔炒蛋，馬鈴薯燴什錦，青菜，絲瓜金針菇湯	什錦炒冬粉
4		彩椒燴炒四季豆，炒三絲，青菜，豆芽濃湯豆腐煲湯	雜糧麵包
5		豆腐三菇羹，滷海帶滷蛋，青菜，蔬菜番茄羹湯	蔬菜鹹粥
1		番茄炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	茄汁捲捲麵
2		五香滷味，三色菇蒸蛋，青菜、白菜粉絲濃湯煲	玉米濃湯飯
3		紅燒豆腐，香椿時蔬燴炒三菇，青菜，南瓜香菇濃湯	炒米粉
4		炒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜蛋花湯	蛋餅
114 年 7 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	炸豆腐，大黃瓜鮮菇燴炒，青菜，味增豆腐湯	綠豆薏仁湯
2		蘋果咖哩，金針菇蛋炒高麗，青菜，海帶芽味增湯	炒麵
3		炒蓮藕，玉米香菇素羹，青菜，番茄豆腐濃湯	壽司
4		椒鹽杏鮑菇，鮮菇燴炒木耳，青菜，紫菜蛋花湯	蘑菇捲捲麵
5		炒三絲豆干，焗烤白菜，青菜，山藥鮮菇湯	麵線羹

臺北市私立種籽幼兒園 114 學年度下學期菜單

1	早上以點心為主 大多為中式包子	香椿什錦豆乾絲，鮮炒什錦高麗菜，青菜，玉米濃湯	湯麵
2		氣炸椒鹽香菇，滷素雞，什菇燴炒食蔬，海帶蘿蔔蛋花湯	三角飯糰
3		西芹杏鮑菇，紅燒豆腐百業，青菜，山藥香菇燉湯	桂圓地瓜小米粥
4		燴炒四季豆，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	蘭州拉麵
5		三菇炒豆絲，青菜，蒸地瓜，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	雜糧麵包
1		燴炒蓮藕，什錦菇炒四季豆時蔬，青菜，玉米濃湯	炒米粉
2		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，馬鈴薯燴炒豆乾丁，筍片枸杞香菇湯	麵線羹
3		清炒高麗菜，脆炒黃瓜什錦，糖醋豆腐五穀堡，味增紫菜湯	炒飯
4		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，海帶味噌豆腐湯	紅豆薏仁湯
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，湯	南瓜鬆餅
1		鮮炒四季豆，氣炸薯條，素炒什錦三絲，玉米油豆腐黑輪湯	八寶粥
2		時蔬燴炒冬粉，青菜，烤地瓜，南瓜濃湯	壽司
3		番茄炒蛋，青菜，鮮菇木耳燴炒，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	高麗菜炒冬粉
4		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	麵線羹
5		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，玉米濃湯	烏龍麵
1		脆炒什錦小黃瓜，青菜，五香豆包，羅宋湯	綠豆薏仁
2		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，牛蒡蘿蔔山藥湯	捲捲面
3		紅燒素雞，青菜，醬燒百頁三絲，香菇紫菜湯	芋頭米粉湯
4		絲瓜螞蟻上樹，金針菇煎蛋，青菜、豆芽濃湯豆腐煲	麵疙瘩

附註：以上菜色會依照季節再做變動。