

臺北市私立種籽幼兒園 115 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、每週星期一至三五吃十穀飯 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。

115 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	早上以點心為主 大多為中式包子	西芹杏鮑菇，紅燒豆腐，青菜，山藥藥燉湯	紅豆薏仁湯圓
2		脆炒黃瓜什錦，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	炒麵
3		雪菜炒豆絲，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，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		咖哩素雞，豆芽菜炒黃瓜，青菜，味增紫菜蛋花湯	香菇米粉
2		蘋果咖哩，青菜，百頁豆腐，番茄蘿蔔湯	麵線羹
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		清炒高麗菜，脆炒黃瓜什錦，糖醋豆腐五穀堡，味增紫菜湯	芋頭鹹粥
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，海帶味噌豆腐湯	三角飯糰
1		鮮炒四季豆，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	烏龍麵
3		素菇蒸蛋，青菜，鮮菇木耳筍片，蘿蔔玉米黑輪湯	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	炒麵
1		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	米粉湯
2		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，牛蒡山藥堡湯	壽司飯糰
3		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽，香菇紫菜湯	山藥蓮子鹹粥
4		味增竹筍炒冬粉，菜埔蛋，青菜、豆芽濃湯煲	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，青菜，五香豆干滷味，香菇番茄蛋花湯	炒冬粉
2		蘑菇炒豆丁，涼拌海帶芽，青菜，酸辣湯	麵疙瘩
3		香菇四季豆燴炒，炒馬鈴薯絲，素炒什錦菇，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司

115 年 9 月份菜單

1	早上以點心為主 大多為中式包子	鮮菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳四季豆 玉米黑輪湯	八寶粥
2		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	紅棗地瓜小米粥
3		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，筍片杏鮑菇湯	湯麵
4		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	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，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	芋頭香菇米粉
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍冬瓜鮮菇湯	三角飯糰

臺北市私立種籽幼兒園 115 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		螞蟻上樹(什錦冬粉)，玉米蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	香菇素燥飯	
5		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	芋頭米粉	
1		紅燒素雞，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，鮮炒竹筍，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		炸杏鮑菇，紅燒蛋煎豆腐，青菜，山藥藥燉湯		
5		豆瓣豆干 炒什錦菇 青菜，金針蕃茄蛋花湯	紅豆薏仁湯	
1		雪菜炒豆絲，青菜，乾炒四季豆，海帶蘿蔔玉米堡湯	地瓜小米粥	
2		燴炒蓮藕，什錦時蔬，青菜，玉米濃湯	香椿拌麵	
3		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，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	小飯糰	
1		蘑菇炒豆丁，炒海帶芽 青菜，酸辣湯	乾拌麵	
2		蠔油四季豆，氣炸薯條，干絲素炒什錦，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司	
115 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，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	鳳梨炒飯	
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍豆腐湯	麵疙瘩	
1		番茄炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	玉米濃湯飯	
2		螞蟻上樹(什錦冬粉)，金針菇煎蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	湯麵	
3		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	油香拌麵	
4		炒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	御飯糰	
5		香椿什錦豆乾絲，鮮炒四季豆，青菜，玉米濃湯	綠豆薏仁湯	
1		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	
2		燴炒四季碗豆，紅燒魯豆包魯蛋，青菜，金針豆腐湯	高麗菜煎餅	
3		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，味增湯	茄汁捲捲面鹹粥	
4		豆腐酥，南洋咖哩，燴炒食蔬，山藥鮮菇湯	炒米粉	
5		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，紫菜芋頭豆腐濃湯	麵線羹	
1		炒豆丁，絲瓜銀盅，青菜，蕃茄蛋花豆腐濃湯	地瓜小米粥	
2		時蔬燴冬粉，花耶燴香菇，蒸三色瓜(馬紅地)，南瓜玉米濃湯	麵疙瘩	
3		香菇燴炒翠黃瓜，五香滷味，青菜，紫菜豆腐蛋花湯	紅豆地瓜湯	
4		鹹酥豆干，玉米粒炒蛋，鮮菇絲瓜銀盅，味增豆腐湯	芋頭米粉	
5		玉米三色蒸蛋，時蔬螞蟻上樹，青菜，酸辣湯	紅豆湯圓	
1		脆炒小黃瓜什錦，青菜，馬鈴薯三絲燴炒，紫菜山藥蛋花湯	芋頭米粉湯	
2		燴炒紅燒豆丁，絲瓜炒蛋，青菜. 南瓜玉米農湯	小飯糰	
3		花耶燴炒香菇，青菜，五香豆包魯蛋，紫菜豆腐蛋花湯	炒麵	
4		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	海苔壽司	
5		椒鹽辛包菇，四季豆燴炒，青菜，南瓜堡湯	炒米粉	

臺北市私立種籽幼兒園 115 學年度上學期菜單

115 年 11 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	糖醋馬鈴薯，青菜，炒三絲燴菇， 南瓜濃湯	捲捲麵
2		三鮮菇咖哩燴飯，炸地瓜，青菜，絲瓜堡菇湯	小飯糰
3		燴百菇，五香豆乾，脆炒什錦高麗，酸辣湯	小米紅豆燕麥粥
4		椒塩大白菜，玉米炒蛋，青菜，香菇湯	麵線羹
5		玉米蒸蛋，紅燒茄子，青菜，香菇山藥堡湯	香麵
1		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，番茄蛋花豆腐湯	玉米濃湯飯
2		蒸地瓜，四季豆炒三絲，青菜，什錦鮮菇湯	拌麵
3		家常炸豆腐，彩椒銀芽燴炒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	捲壽司
4		絲瓜什錦螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，玉米農湯	炒米粉
5		豆腐三菇羹，滷味，青菜，蔬菜番茄羹湯	綠豆薏仁小米粥
1		小黃瓜脆炒什錦，玉米青豆炒蛋，青菜，味噌紫菜蛋花湯	香菇拉麵
2		三色蒸蛋，洋菇炒甜豆，青菜，冬瓜筍片湯	地瓜芋頭鹹粥
3		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	豆皮壽司
4		白菜燴豆腐，炒馬鈴薯，青菜，金針豆腐菇湯	麵線羹
5		醬炒蔬菜年糕，炒三絲，青菜，玉米濃湯	高麗菜煎餅
1		沙茶豆干，薑絲四季豆，青菜，番茄豆腐湯	炒米粉
2		九層塔炒蛋，青菜，枸杞絲瓜羹，藥膳蘿蔔湯	海苔壽司
3		木耳燴炒鮮菇，薑絲海帶芽，燴炒什錦扁豆，酸辣湯	什錦冬粉
4		三色玉米蒸蛋，椒鹽豆腐，青菜，酸辣湯	鮮菇養生粥
5		什錦菇燴時蔬，滷味滷蛋，青菜，香菇金針枸己湯	炒飯
1		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	紅豆燕麥湯
2		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔磨菇湯	烏龍麵
3		毛豆玉米三色丁，青菜，糖醋五香豆包，鮮筍湯	三角飯糰
4		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，奶油南瓜蔬菜湯	麵疙瘩
115 年 12 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	脆炒鮮菇小黃瓜，高麗菜煎餅，青菜，藥膳湯	米粉羹
2		紅燒百頁，蓮藕什錦，青菜，紫菜蛋花湯	茄汁捲捲麵
3		鮮菇脆炒高麗，炒素雞，青菜，南瓜濃湯	廣東粥
4		南瓜什錦燴，青菜，五香藥膳豆干，香菇濃湯	海苔壽司
5		椒鹽豆皮，扁豆炒鮮香菇，青菜，鮮菇玉米湯	紅豆薏仁
1		紅燒百頁，馬鈴薯炒三絲，青菜，青菜豆腐蛋花湯	拉麵
2		紅蘿蔔蛋燴炒，炒干絲，青菜，玉米濃湯	壽司
3		西芹杏鮑菇，紅燒蛋煎豆腐，青菜，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	玉米濃湯飯
4		絲瓜金針銀盅，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蛋花湯	什錦炒冬粉
5		焗烤大白菜，蔬菜蛋煎餅，青菜，南瓜濃湯	麵線羹
1		紅椒炒雙花椰，玉米炒蛋，青菜，金針玉米濃湯	八寶粥
2		絲瓜螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，海帶芽蛋花湯	炒米粉
3		豆腐三菇羹，豆絲燴炒，青菜，蔬菜番茄羹湯	三色豆香菇鹹粥
5		鮮菇玉米蒸蛋，洋菇炒甜豆，青菜，冬瓜筍片湯	什錦湯麵

臺北市私立種籽幼兒園 115 學年度上學期菜單

1		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	香菇米粉湯
2		鮮炒四季豆，沙茶豆干，青菜，什錦鮮菇湯	炒飯
3		蛋煎豆腐，鮮菇大黃瓜燴炒，青菜，味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯
4		南洋咖哩，炸香菇，青菜，海帶蛋花豆腐湯	壽司
5		蓮藕炒，玉米香菇羹，青菜，香菇藥膳豆腐湯	蔬菜煎餅
1		椒鹽杏鮑菇，金針菇脆炒高麗，滷味，紫菜蛋花湯	什錦湯麵
2		炒三絲豆干，焗烤白菜，青菜，山藥枸杞湯	紅棗地瓜小米粥
116 年 1 月份菜單			
1		高麗菜炒什錦，番茄炒蛋，青菜，黃豆芽豆腐山藥湯	炒飯
2		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	麵線羹
3		醬拌牛蒡絲，金針菇玉米炒蛋，青菜，香菇蛋花羹湯	枸杞五穀養生粥
4		時蔬香菇什錦，麻婆豆腐，青菜，紫菜金針豆腐羹	紅豆湯圓
5		燴炒什錦杏包菇，青菜，糖醋五香豆包，藥膳湯	什錦湯麵
1		什錦菇燴豆腐，青菜，椒鹽牛蒡絲，酸辣湯	炒米粉
2		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，南瓜蔬菜湯	廣東粥
3		蘋果咖哩飯，青菜，玉米蒸蛋，山藥牛蒡湯	拌麵
4		燴豆乾丁，絲瓜銀盅豆腐，青菜，味噌海帶芽湯	小飯糰
5		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，絲瓜金針菇湯	米粉羹
1		九層塔金針菇蛋，高麗炒什錦.沙茶豆干. 酸辣湯	八寶粥
2		番茄豆腐炒蛋，青菜，海帶滷，蛋花紫菜濃湯	麵疙瘩
3		鮮炒香菇四季豆，青菜，燴炒豆干，山藥藥膳湯	炒冬粉
4		什錦燴豆腐，青菜，燴炒彩椒香菇，芋頭紫菜蛋濃湯	鹹粥
5		燒素雞，鮮菇燴炒三絲，青菜，海帶味噌湯	蔬菜拉麵
1		四季豆燴炒菇，青菜，氣炸薯條，紫菜蘿蔔蛋花湯	綠豆薏仁
2		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，香菇濃湯	壽司捲
3		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔紫菜湯	烏龍麵
4		毛豆玉米三色丁，青菜，糖醋五香豆包，酸辣湯	蛋餅
5		雙菇豆腐，什錦燴馬鈴薯，青菜，奶油鮮奶南瓜濃湯	兔兔飯團
1		紅燒豆腐堡，四季豆燴炒菇. 蒸地瓜.味噌豆芽湯	三色蛋鹹粥

早上以點心為主
大多為中式包子

附註：以上菜色會依照季節再做變動。

臺北市私立種籽幼兒園 115 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、每週星期一至三五吃十穀飯 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。

115 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	早上以點心為主 大多為中式包子	西芹杏鮑菇，紅燒豆腐，青菜，山藥藥燉湯	紅豆薏仁湯圓
2		脆炒黃瓜什錦，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	炒麵
3		雪菜炒豆絲，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，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		咖哩素雞，豆芽菜炒黃瓜，青菜，味增紫菜蛋花湯	香菇米粉
2		蘋果咖哩，青菜，百頁豆腐，番茄蘿蔔湯	麵線羹
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		清炒高麗菜，脆炒黃瓜什錦，糖醋豆腐五穀堡，味增紫菜湯	芋頭鹹粥
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，海帶味噌豆腐湯	三角飯糰
1		鮮炒四季豆，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	烏龍麵
3		素菇蒸蛋，青菜，鮮菇木耳筍片，蘿蔔玉米黑輪湯	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	炒麵
1		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	米粉湯
2		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，牛蒡山藥堡湯	壽司飯糰
3		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽，香菇紫菜湯	山藥蓮子鹹粥
4		味增竹筍炒冬粉，菜埔蛋，青菜、豆芽濃湯煲	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，青菜，五香豆干滷味，香菇番茄蛋花湯	炒冬粉
2		蘑菇炒豆丁，涼拌海帶芽，青菜，酸辣湯	麵疙瘩
3		香菇四季豆燴炒，炒馬鈴薯絲，素炒什錦菇，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司

115 年 9 月份菜單

1	早上以點心為主 大多為中式包子	鮮菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳四季豆 玉米黑輪湯	八寶粥
2		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	紅棗地瓜小米粥
3		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，筍片杏鮑菇湯	湯麵
4		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	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，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	芋頭香菇米粉
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍冬瓜鮮菇湯	三角飯糰

臺北市私立種籽幼兒園 115 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		螞蟻上樹(什錦冬粉)，玉米蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	香菇素燥飯	
5		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	芋頭米粉	
1		紅燒素雞，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，鮮炒竹筍，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		炸杏鮑菇，紅燒蛋煎豆腐，青菜，山藥藥燉湯		
5		豆瓣豆干 炒什錦菇 青菜，金針蕃茄蛋花湯	紅豆薏仁湯	
1		雪菜炒豆絲，青菜，乾炒四季豆，海帶蘿蔔玉米堡湯	地瓜小米粥	
2		燴炒蓮藕，什錦時蔬，青菜，玉米濃湯	香椿拌麵	
3		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，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	小飯糰	
1		磨菇炒豆丁，炒海帶芽 青菜，酸辣湯	乾拌麵	
2		蠔油四季豆，氣炸薯條，干絲素炒什錦，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司	
115 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，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	鳳梨炒飯	
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍豆腐湯	麵疙瘩	
1		番茄炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	玉米濃湯飯	
2		螞蟻上樹(什錦冬粉)，金針菇煎蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	湯麵	
3		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	油香拌麵	
4		炒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	御飯糰	
5		香椿什錦豆乾絲，鮮炒四季豆，青菜，玉米濃湯	綠豆薏仁湯	
1		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	
2		燴炒四季碗豆，紅燒魯豆包魯蛋，青菜，金針豆腐湯	高麗菜煎餅	
3		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，味增湯	茄汁捲捲面鹹粥	
4		豆腐酥，南洋咖哩，燴炒食蔬，山藥鮮菇湯	炒米粉	
5		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，紫菜芋頭豆腐濃湯	麵線羹	
1		炒豆丁，絲瓜銀盅，青菜，蕃茄蛋花豆腐濃湯	地瓜小米粥	
2		時蔬燴冬粉，花耶燴香菇，蒸三色瓜(馬紅地)，南瓜玉米濃湯	麵疙瘩	
3		香菇燴炒翠黃瓜，五香滷味，青菜，紫菜豆腐蛋花湯	紅豆地瓜湯	
4		鹹酥豆干，玉米粒炒蛋，鮮菇絲瓜銀盅，味增豆腐湯	芋頭米粉	
5		玉米三色蒸蛋，時蔬螞蟻上樹，青菜，酸辣湯	紅豆湯圓	
1		脆炒小黃瓜什錦，青菜，馬鈴薯三絲燴炒，紫菜山藥蛋花湯	芋頭米粉湯	
2		燴炒紅燒豆丁，絲瓜炒蛋，青菜. 南瓜玉米農湯	小飯糰	
3		花耶燴炒香菇，青菜，五香豆包魯蛋，紫菜豆腐蛋花湯	炒麵	
4		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	海苔壽司	
5		椒鹽辛包菇，四季豆燴炒，青菜，南瓜堡湯	炒米粉	

臺北市私立種籽幼兒園 115 學年度上學期菜單

115 年 11 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	糖醋馬鈴薯，青菜，炒三絲燴菇， 南瓜濃湯	捲捲麵
2		三鮮菇咖哩燴飯，炸地瓜，青菜，絲瓜堡菇湯	小飯糰
3		燴百菇，五香豆乾，脆炒什錦高麗，酸辣湯	小米紅豆燕麥粥
4		椒塩大白菜，玉米炒蛋，青菜，香菇湯	麵線羹
5		玉米蒸蛋，紅燒茄子，青菜，香菇山藥堡湯	香麵
1		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，番茄蛋花豆腐湯	玉米濃湯飯
2		蒸地瓜，四季豆炒三絲，青菜，什錦鮮菇湯	拌麵
3		家常炸豆腐，彩椒銀芽燴炒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	捲壽司
4		絲瓜什錦螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，玉米農湯	炒米粉
5		豆腐三菇羹，滷味，青菜，蔬菜番茄羹湯	綠豆薏仁小米粥
1		小黃瓜脆炒什錦，玉米青豆炒蛋，青菜，味噌紫菜蛋花湯	香菇拉麵
2		三色蒸蛋，洋菇炒甜豆，青菜，冬瓜筍片湯	地瓜芋頭鹹粥
3		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	豆皮壽司
4		白菜燴豆腐，炒馬鈴薯，青菜，金針豆腐菇湯	麵線羹
5		醬炒蔬菜年糕，炒三絲，青菜，玉米濃湯	高麗菜煎餅
1		沙茶豆干，薑絲四季豆，青菜，番茄豆腐湯	炒米粉
2		九層塔炒蛋，青菜，枸杞絲瓜羹，藥膳蘿蔔湯	海苔壽司
3		木耳燴炒鮮菇，薑絲海帶芽，燴炒什錦扁豆，酸辣湯	什錦冬粉
4		三色玉米蒸蛋，椒鹽豆腐，青菜，酸辣湯	鮮菇養生粥
5		什錦菇燴時蔬，滷味滷蛋，青菜，香菇金針枸己湯	炒飯
1		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	紅豆燕麥湯
2		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔磨菇湯	烏龍麵
3		毛豆玉米三色丁，青菜，糖醋五香豆包，鮮筍湯	三角飯糰
4		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，奶油南瓜蔬菜湯	麵疙瘩
115 年 12 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	脆炒鮮菇小黃瓜，高麗菜煎餅，青菜，藥膳湯	米粉羹
2		紅燒百頁，蓮藕什錦，青菜，紫菜蛋花湯	茄汁捲捲麵
3		鮮菇脆炒高麗，炒素雞，青菜，南瓜濃湯	廣東粥
4		南瓜什錦燴，青菜，五香藥膳豆干，香菇濃湯	海苔壽司
5		椒鹽豆皮，扁豆炒鮮香菇，青菜，鮮菇玉米湯	紅豆薏仁
1		紅燒百頁，馬鈴薯炒三絲，青菜，青菜豆腐蛋花湯	拉麵
2		紅蘿蔔蛋燴炒，炒干絲，青菜，玉米濃湯	壽司
3		西芹杏鮑菇，紅燒蛋煎豆腐，青菜，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	玉米濃湯飯
4		絲瓜金針銀盅，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蛋花湯	什錦炒冬粉
5		焗烤大白菜，蔬菜蛋煎餅，青菜，南瓜濃湯	麵線羹
1		紅椒炒雙花椰，玉米炒蛋，青菜，金針玉米濃湯	八寶粥
2		絲瓜螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，海帶芽蛋花湯	炒米粉
3		豆腐三菇羹，豆絲燴炒，青菜，蔬菜番茄羹湯	三色豆香菇鹹粥
5		鮮菇玉米蒸蛋，洋菇炒甜豆，青菜，冬瓜筍片湯	什錦湯麵

臺北市私立種籽幼兒園 115 學年度上學期菜單

1		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	香菇米粉湯
2		鮮炒四季豆，沙茶豆干，青菜，什錦鮮菇湯	炒飯
3		蛋煎豆腐，鮮菇大黃瓜燴炒，青菜，味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯
4		南洋咖哩，炸香菇，青菜，海帶蛋花豆腐湯	壽司
5		蓮藕炒，玉米香菇羹，青菜，香菇藥膳豆腐湯	蔬菜煎餅
1		椒鹽杏鮑菇，金針菇脆炒高麗，滷味，紫菜蛋花湯	什錦湯麵
2		炒三絲豆干，焗烤白菜，青菜，山藥枸杞湯	紅棗地瓜小米粥
116 年 1 月份菜單			
1		高麗菜炒什錦，番茄炒蛋，青菜，黃豆芽豆腐山藥湯	炒飯
2		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	麵線羹
3		醬拌牛蒡絲，金針菇玉米炒蛋，青菜，香菇蛋花羹湯	枸杞五穀養生粥
4		時蔬香菇什錦，麻婆豆腐，青菜，紫菜金針豆腐羹	紅豆湯圓
5		燴炒什錦杏包菇，青菜，糖醋五香豆包，藥膳湯	什錦湯麵
1		什錦菇燴豆腐，青菜，椒鹽牛蒡絲，酸辣湯	炒米粉
2		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，南瓜蔬菜湯	廣東粥
3		蘋果咖哩飯，青菜，玉米蒸蛋，山藥牛蒡湯	拌麵
4		燴豆乾丁，絲瓜銀盅豆腐，青菜，味噌海帶芽湯	小飯糰
5		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，絲瓜金針菇湯	米粉羹
1		九層塔金針菇蛋，高麗炒什錦.沙茶豆干. 酸辣湯	八寶粥
2		番茄豆腐炒蛋，青菜，海帶滷，蛋花紫菜濃湯	麵疙瘩
3		鮮炒香菇四季豆，青菜，燴炒豆干，山藥藥膳湯	炒冬粉
4		什錦燴豆腐，青菜，燴炒彩椒香菇，芋頭紫菜蛋濃湯	鹹粥
5		燒素雞，鮮菇燴炒三絲，青菜，海帶味噌湯	蔬菜拉麵
1		四季豆燴炒菇，青菜，氣炸薯條，紫菜蘿蔔蛋花湯	綠豆薏仁
2		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，香菇濃湯	壽司捲
3		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔紫菜湯	烏龍麵
4		毛豆玉米三色丁，青菜，糖醋五香豆包，酸辣湯	蛋餅
5		雙菇豆腐，什錦燴馬鈴薯，青菜，奶油鮮奶南瓜濃湯	兔兔飯團
1		紅燒豆腐堡，四季豆燴炒菇. 蒸地瓜.味噌豆芽湯	三色蛋鹹粥

早上以點心為主
大多為中式包子

附註：以上菜色會依照季節再做變動。

臺北市私立種籽幼兒園 115 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、每週星期一至三五吃十穀飯 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。

115 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	早上以點心為主 大多為中式包子	西芹杏鮑菇，紅燒豆腐，青菜，山藥藥燉湯	紅豆薏仁湯圓
2		脆炒黃瓜什錦，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蕃茄蛋花湯	炒麵
3		雪菜炒豆絲，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，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		咖哩素雞，豆芽菜炒黃瓜，青菜，味增紫菜蛋花湯	香菇米粉
2		蘋果咖哩，青菜，百頁豆腐，番茄蘿蔔湯	麵線羹
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		清炒高麗菜，脆炒黃瓜什錦，糖醋豆腐五穀堡，味增紫菜湯	芋頭鹹粥
5		蘋果咖哩，紅燒沙茶豆干什錦，青菜，海帶味噌豆腐湯	三角飯糰
1		鮮炒四季豆，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	烏龍麵
3		素菇蒸蛋，青菜，鮮菇木耳筍片，蘿蔔玉米黑輪湯	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	炒麵
1		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	米粉湯
2		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，牛蒡山藥堡湯	壽司飯糰
3		紅燒素雞，青菜，醬燒豆芽，香菇紫菜湯	山藥蓮子鹹粥
4		味增竹筍炒冬粉，菜埔蛋，青菜、豆芽濃湯煲	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，青菜，五香豆干滷味，香菇番茄蛋花湯	炒冬粉
2		蘑菇炒豆丁，涼拌海帶芽，青菜，酸辣湯	麵疙瘩
3		香菇四季豆燴炒，炒馬鈴薯絲，素炒什錦菇，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司

115 年 9 月份菜單

1	早上以點心為主 大多為中式包子	鮮菇玉米蒸蛋，青菜，鮮菇木耳四季豆 玉米黑輪湯	八寶粥
2		鹹酥豆皮，咖哩馬鈴薯，青菜，酸辣湯	紅棗地瓜小米粥
3		玉米三色蒸蛋，滷味，青菜，筍片杏鮑菇湯	湯麵
4		脆炒黃瓜什錦，青菜，五香豆包，羅宋湯	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，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	芋頭香菇米粉
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍冬瓜鮮菇湯	三角飯糰

臺北市私立種籽幼兒園 115 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		螞蟻上樹(什錦冬粉)，玉米蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	香菇素燥飯	
5		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	芋頭米粉	
1		紅燒素雞，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，鮮炒竹筍，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		炸杏鮑菇，紅燒蛋煎豆腐，青菜，山藥藥燉湯		
5		豆瓣豆干 炒什錦菇 青菜，金針蕃茄蛋花湯	紅豆薏仁湯	
1		雪菜炒豆絲，青菜，乾炒四季豆，海帶蘿蔔玉米堡湯	地瓜小米粥	
2		燴炒蓮藕，什錦時蔬，青菜，玉米濃湯	香椿拌麵	
3		絲瓜銀盅，番茄炒蛋，雪菜豆乾丁，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	小飯糰	
1		蘑菇炒豆丁，炒海帶芽 青菜，酸辣湯	乾拌麵	
2		蠔油四季豆，氣炸薯條，干絲素炒什錦，玉米豆腐濃湯	豆皮壽司	
115 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，馬鈴薯什錦，青菜，味增豆芽堡湯	鳳梨炒飯	
2		西芹秀珍菇，三絲片炒豆腐，青菜，竹筍豆腐湯	麵疙瘩	
1		番茄炒蛋，青菜，烤地瓜，.三色燴(芋頭/山藥/馬鈴薯)堡湯	玉米濃湯飯	
2		螞蟻上樹(什錦冬粉)，金針菇煎蛋，青菜、蔬菜濃湯煲	湯麵	
3		紅燒豆腐，香椿時蔬，青菜，南瓜香菇湯	油香拌麵	
4		炒素雞，青菜，醬燒豆芽拌三絲，香菇紫菜湯	御飯糰	
5		香椿什錦豆乾絲，鮮炒四季豆，青菜，玉米濃湯	綠豆薏仁湯	
1		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	
2		燴炒四季碗豆，紅燒魯豆包魯蛋，青菜，金針豆腐湯	高麗菜煎餅	
3		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，味增湯	茄汁捲捲面鹹粥	
4		豆腐酥，南洋咖哩，燴炒食蔬，山藥鮮菇湯	炒米粉	
5		彩椒滑蛋，炸香菇，青菜，紫菜芋頭豆腐濃湯	麵線羹	
1		炒豆丁，絲瓜銀盅，青菜，蕃茄蛋花豆腐濃湯	地瓜小米粥	
2		時蔬燴冬粉，花耶燴香菇，蒸三色瓜(馬紅地)，南瓜玉米濃湯	麵疙瘩	
3		香菇燴炒翠黃瓜，五香滷味，青菜，紫菜豆腐蛋花湯	紅豆地瓜湯	
4		鹹酥豆干，玉米粒炒蛋，鮮菇絲瓜銀盅，味增豆腐湯	芋頭米粉	
5		玉米三色蒸蛋，時蔬螞蟻上樹，青菜，酸辣湯	紅豆湯圓	
1		脆炒小黃瓜什錦，青菜，馬鈴薯三絲燴炒，紫菜山藥蛋花湯	芋頭米粉湯	
2		燴炒紅燒豆丁，絲瓜炒蛋，青菜. 南瓜玉米農湯	小飯糰	
3		花耶燴炒香菇，青菜，五香豆包魯蛋，紫菜豆腐蛋花湯	炒麵	
4		紅燒馬鈴薯三色丁，炒素雞，青菜，玉米濃湯	海苔壽司	
5		椒鹽辛包菇，四季豆燴炒，青菜，南瓜堡湯	炒米粉	

臺北市私立種籽幼兒園 115 學年度上學期菜單

115 年 11 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	糖醋馬鈴薯，青菜，炒三絲燴菇， 南瓜濃湯	捲捲麵
2		三鮮菇咖哩燴飯，炸地瓜，青菜，絲瓜堡菇湯	小飯糰
3		燴百菇，五香豆乾，脆炒什錦高麗，酸辣湯	小米紅豆燕麥粥
4		椒塩大白菜，玉米炒蛋，青菜，香菇湯	麵線羹
5		玉米蒸蛋，紅燒茄子，青菜，香菇山藥堡湯	香麵
1		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，番茄蛋花豆腐湯	玉米濃湯飯
2		蒸地瓜，四季豆炒三絲，青菜，什錦鮮菇湯	拌麵
3		家常炸豆腐，彩椒銀芽燴炒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	捲壽司
4		絲瓜什錦螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，玉米農湯	炒米粉
5		豆腐三菇羹，滷味，青菜，蔬菜番茄羹湯	綠豆薏仁小米粥
1		小黃瓜脆炒什錦，玉米青豆炒蛋，青菜，味噌紫菜蛋花湯	香菇拉麵
2		三色蒸蛋，洋菇炒甜豆，青菜，冬瓜筍片湯	地瓜芋頭鹹粥
3		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	豆皮壽司
4		白菜燴豆腐，炒馬鈴薯，青菜，金針豆腐菇湯	麵線羹
5		醬炒蔬菜年糕，炒三絲，青菜，玉米濃湯	高麗菜煎餅
1		沙茶豆干，薑絲四季豆，青菜，番茄豆腐湯	炒米粉
2		九層塔炒蛋，青菜，枸杞絲瓜羹，藥膳蘿蔔湯	海苔壽司
3		木耳燴炒鮮菇，薑絲海帶芽，燴炒什錦扁豆，酸辣湯	什錦冬粉
4		三色玉米蒸蛋，椒鹽豆腐，青菜，酸辣湯	鮮菇養生粥
5		什錦菇燴時蔬，滷味滷蛋，青菜，香菇金針枸己湯	炒飯
1		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，蘿蔔香菇濃湯	紅豆燕麥湯
2		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔磨菇湯	烏龍麵
3		毛豆玉米三色丁，青菜，糖醋五香豆包，鮮筍湯	三角飯糰
4		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，奶油南瓜蔬菜湯	麵疙瘩
115 年 12 月份菜單			
1	早上以點心為主 大多為中式包子	脆炒鮮菇小黃瓜，高麗菜煎餅，青菜，藥膳湯	米粉羹
2		紅燒百頁，蓮藕什錦，青菜，紫菜蛋花湯	茄汁捲捲麵
3		鮮菇脆炒高麗，炒素雞，青菜，南瓜濃湯	廣東粥
4		南瓜什錦燴，青菜，五香藥膳豆干，香菇濃湯	海苔壽司
5		椒鹽豆皮，扁豆炒鮮香菇，青菜，鮮菇玉米湯	紅豆薏仁
1		紅燒百頁，馬鈴薯炒三絲，青菜，青菜豆腐蛋花湯	拉麵
2		紅蘿蔔蛋燴炒，炒干絲，青菜，玉米濃湯	壽司
3		西芹杏鮑菇，紅燒蛋煎豆腐，青菜，蘿蔔玉米油豆腐黑輪湯	玉米濃湯飯
4		絲瓜金針銀盅，椒鹽鮮香菇，青菜，金針蛋花湯	什錦炒冬粉
5		焗烤大白菜，蔬菜蛋煎餅，青菜，南瓜濃湯	麵線羹
1		紅椒炒雙花椰，玉米炒蛋，青菜，金針玉米濃湯	八寶粥
2		絲瓜螞蟻上樹，炸地瓜，青菜，海帶芽蛋花湯	炒米粉
3		豆腐三菇羹，豆絲燴炒，青菜，蔬菜番茄羹湯	三色豆香菇鹹粥
5		鮮菇玉米蒸蛋，洋菇炒甜豆，青菜，冬瓜筍片湯	什錦湯麵

臺北市私立種籽幼兒園 115 學年度上學期菜單

1		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	香菇米粉湯
2		鮮炒四季豆，沙茶豆干，青菜，什錦鮮菇湯	炒飯
3		蛋煎豆腐，鮮菇大黃瓜燴炒，青菜，味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯
4		南洋咖哩，炸香菇，青菜，海帶蛋花豆腐湯	壽司
5		蓮藕炒，玉米香菇羹，青菜，香菇藥膳豆腐湯	蔬菜煎餅
1		椒鹽杏鮑菇，金針菇脆炒高麗，滷味，紫菜蛋花湯	什錦湯麵
2		炒三絲豆干，焗烤白菜，青菜，山藥枸杞湯	紅棗地瓜小米粥
116 年 1 月份菜單			
1		高麗菜炒什錦，番茄炒蛋，青菜，黃豆芽豆腐山藥湯	炒飯
2		炒什錦馬鈴薯，炸豆腐，青菜，酸辣湯	麵線羹
3		醬拌牛蒡絲，金針菇玉米炒蛋，青菜，香菇蛋花羹湯	枸杞五穀養生粥
4		時蔬香菇什錦，麻婆豆腐，青菜，紫菜金針豆腐羹	紅豆湯圓
5		燴炒什錦杏包菇，青菜，糖醋五香豆包，藥膳湯	什錦湯麵
1		什錦菇燴豆腐，青菜，椒鹽牛蒡絲，酸辣湯	炒米粉
2		雙菇豆腐，奶油馬鈴薯，青菜，南瓜蔬菜湯	廣東粥
3		蘋果咖哩飯，青菜，玉米蒸蛋，山藥牛蒡湯	拌麵
4		燴豆乾丁，絲瓜銀盅豆腐，青菜，味噌海帶芽湯	小飯糰
5		毛豆玉米三丁，青菜，糖醋五香豆包，絲瓜金針菇湯	米粉羹
1		九層塔金針菇蛋，高麗炒什錦.沙茶豆干. 酸辣湯	八寶粥
2		番茄豆腐炒蛋，青菜，海帶滷，蛋花紫菜濃湯	麵疙瘩
3		鮮炒香菇四季豆，青菜，燴炒豆干，山藥藥膳湯	炒冬粉
4		什錦燴豆腐，青菜，燴炒彩椒香菇，芋頭紫菜蛋濃湯	鹹粥
5		燒素雞，鮮菇燴炒三絲，青菜，海帶味噌湯	蔬菜拉麵
1		四季豆燴炒菇，青菜，氣炸薯條，紫菜蘿蔔蛋花湯	綠豆薏仁
2		家常炸豆腐，銀芽素炒彩椒，青菜，香菇濃湯	壽司捲
3		菇燴雙花椰，番茄炒蛋，青菜，豆芽蘿蔔紫菜湯	烏龍麵
4		毛豆玉米三色丁，青菜，糖醋五香豆包，酸辣湯	蛋餅
5		雙菇豆腐，什錦燴馬鈴薯，青菜，奶油鮮奶南瓜濃湯	兔兔飯團
1		紅燒豆腐堡，四季豆燴炒菇. 蒸地瓜.味噌豆芽湯	三色蛋鹹粥

早上以點心為主
大多為中式包子

附註：以上菜色會依照季節再做變動。