

桃園市私立長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院附設托嬰中心

| 日期 | 星期 | 113年11月份1歲~2歲幼生餐點食譜 |       |        |        |       |         |
|----|----|---------------------|-------|--------|--------|-------|---------|
|    |    | 上午點心                | 主食    | 主菜     | 副菜     | 湯類    | 下午點心    |
| 1  | 五  | 水果                  | 白飯    | 芹香麵筋   | 九層塔蛋   | 香菇雞湯  | 香菇肉末粥   |
| 2  | 六  | 玉米脆片                | 水餃    |        |        | 綠花椰粥  |         |
| 3  | 日  |                     |       |        |        |       |         |
| 4  | 一  | 水果                  | 白飯    | 酥炸里肌肉  | 秀珍菇燴絲瓜 | 玉米排骨湯 | 地瓜滷汁粥   |
| 5  | 二  | 玉米脆片                | 米食    | 茄汁肉絲炒飯 |        | 青菜豆腐湯 | 高麗菜滑蛋粥  |
| 6  | 三  | 水果                  | 糙米飯   | 馬鈴薯燉肉  | 鮮菇豆芽菜  | 蒜頭雞湯  | 南瓜碎肉蛋粥  |
| 7  | 四  | 麵包                  | 香鬆飯   | 滷雞腿    | 麻油菠菜   | 四神湯   | 蔬菜細肉粥   |
| 8  | 五  | 水果                  | 白飯    | 滷味拼盤   | 開陽白菜   | 芋頭排骨湯 | 枸杞養生粥   |
| 9  | 六  | 玉米脆片                | 鍋燒雞絲麵 |        |        | 雞蓉玉米粥 |         |
| 10 | 日  |                     |       |        |        |       |         |
| 11 | 一  | 水果                  | 白飯    | 酥炸鯛魚片  | 炒空心菜   | 紫菜排骨湯 | 番茄肉末粥   |
| 12 | 二  | 玉米脆片                | 麵食    | 什錦客家炒麵 |        | 芹香貢丸湯 | 山藥碎肉粥   |
| 13 | 三  | 水果                  | 糙米飯   | 糖醋里肌   | 炒油菜    | 蘿蔔排骨湯 | 高麗菜肉末粥  |
| 14 | 四  | 麵包                  | 白飯    | 古早味瓜子肉 | 炒A菜    | 蛤蠣雞湯  | 冬瓜細肉粥   |
| 15 | 五  | 水果                  | 芝麻飯   | 醬燒豆腐   | 花椰菜    | 養生湯   | 吻仔魚粥    |
| 16 | 六  | 玉米脆片                | 擔擔麵   |        |        | 魚片粥   |         |
| 17 | 日  |                     |       |        |        |       |         |
| 18 | 一  | 水果                  | 白飯    | 蒜香吻仔魚  | 炒菠菜    | 紫菜蛋花湯 | 彩蔬滑蛋粥   |
| 19 | 二  | 玉米脆片                | 米食    | 日式咖哩雞飯 |        | 藥膳排骨湯 | 吻仔魚粥    |
| 20 | 三  | 水果                  | 糙米飯   | 蒜泥白肉   | 炒高麗菜   | 韭菜豬血湯 | 番茄滑蛋肉末粥 |
| 21 | 四  | 三明治                 | 白飯    | 榨菜肉絲   | 清炒A菜   | 番茄蛋花湯 | 彩椒細肉粥   |
| 22 | 五  | 水果                  | 地瓜飯   | 日式蒸蛋   | 炒空心菜   | 蓮藕排骨湯 | 蘿蔔蔬菜肉粥  |
| 23 | 六  | 玉米脆片                | 肉片板條湯 |        |        | 瓠瓜瘦肉粥 |         |
| 24 | 日  |                     |       |        |        |       |         |
| 25 | 一  | 水果                  | 白飯    | 酥炸柳葉魚  | 青椒炒玉米筍 | 香菇雞湯  | 芋頭碎肉粥   |
| 26 | 二  | 玉米脆片                | 米食    | 木須炒麵   |        | 蘿蔔排骨湯 | 高麗菜滑蛋粥  |
| 27 | 三  | 水果                  | 紫米飯   | 三杯雞    | 炒高麗菜   | 薑絲鮮魚湯 | 扁蒲雞蓉粥   |
| 28 | 四  | 三明治                 | 胚芽飯   | 梅干扣肉   | 金銀蛋菠菜  | 蛤蠣鮮菇湯 | 番茄肉末粥   |
| 29 | 五  | 水果                  | 地瓜飯   | 番茄炒蛋   | 炒地瓜葉   | 山藥排骨湯 | 地瓜碎肉粥   |
| 30 | 六  | 玉米脆片                | 味噌烏龍麵 |        |        | 綠花椰粥  |         |
| 31 | 日  |                     |       |        |        |       |         |

附註：

1. 本食譜及水果的供應會因颱風、送貨或不可抗拒之原因做小幅更動。
2. 配合政府週五無肉日，每週五盡量不添加各式肉品。
3. 本園使用的豬肉產品供應都來自國內各縣市拍賣市場及牧場豬，供應商為雅勝冷凍食品股份有限公司。
4. 1~2歲的幼兒，保育人員視孩子的能力發展給予乾飯練習。