

幼兒園菜單食譜範例(一) 2~3 歲

幼兒園範例菜單(一週)-2-3歲(每人)

		第一天			第二天			第三天			第四天			第五天			
		菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	
早點	山藥雞肉粥	山藥	雞肉丁	25克 15克	鮭魚蔬菜餅	麵粉	10克	牛奶綠豆薏仁	低脂鮮奶	120CC	魚片粥	鯛魚片	20克	芋頭白木耳甜湯	芋頭	20克	
		白米		8克		水煮鮭魚	15克		綠豆	5克		高麗菜	20克		白木耳(乾)	2克	
		糙米		2克	牛奶	低脂鮮奶	120CC		薏仁	5克		白飯	50克		枸杞	2克	
												蔥			糖	5克	
午餐	小米飯	白米		40克	綠豆飯	白米	40克	麻醬麵	麵條(濕)	60克	糙米飯	白米	40克	地瓜飯	白米	40克	
		小米		5克		綠豆	5克		豆干丁	10克		糙米	5克		地瓜	10克	
	筍絲魚丁	鯛魚丁		20克	玉米雞茸	雞胸肉	20克		絞瘦肉	20克	金瓜蒸肉餅	南瓜	10克	豆豉鱈魚	鱈魚	20克	
		筍替		5克		胡蘿蔔	10克		小黃瓜絲	30克		絞瘦肉	15克		豆豉	1克	
		竹筍		20克		玉米	10克		胡蘿蔔	10克		豆蓉	5克		蔥		
		蔥							芝麻醬	8克		蒜			薑		
	結茸豆絲	杏鮑菇		20克	雙菇麻豆腐	傳統豆腐	20克				五味冬瓜茸	冬瓜丁	20克	洋蔥炒蛋	洋蔥	30克	
		黑木耳		10克		洋菇	10克	竹筍排骨湯	竹筍	40克		豆腐丁	20克		蛋	1/2個	
		豆包絲		10克		香菇	5克		排骨	20克		瘦肉丁	10克	炒綠色青菜	綠色青菜	40克	
	炒綠色青菜	綠色青菜		40克	炒綠色青菜	綠色青菜	40克	時令水果	時令水果	1份		胡蘿蔔丁	5克	大黃瓜雞湯	大黃瓜	30克	
	紫菜蛋花湯	紫菜		5克	蓮子排骨湯	蓮子(乾)	5克					香菇丁	5克		雞肉	10克	
		蛋		1/4個		排骨	10克					炒綠色青菜	綠色青菜	40克			
												蘿蔔蛤蜊湯	白蘿蔔	20克			
												蛤蜊	10克				
												薑絲					
											時令水果	時令水果	0.5份				
午點	水果牛奶麥片粥	低脂牛奶		120CC	蕃茄燉飯	蕃茄	20克	五穀飯糰	水煮蛋	1/2個	椰香紫米粥	低脂牛奶	120CC	肉片三明治	全麥吐司	1/2片	
		麥片		10克		蘑菇	5克		五穀飯	50克		紫米	5克		里肌肉片	20克	
		葡萄乾		5克		白米	5克		玉米	5克		椰子粉	2克				
		木瓜丁		60克		糙米	5克		海苔片	1片		桂圓	5克	香蕉加優酪乳	香蕉	70克	
		鳳梨丁		60克		油	5克					糖	5克		低脂無糖優酪	120C	
					時令水果	時令水果	1份										

製作方法(以 30 人為例)

星期一

食材(含調味料)	用量(克)	作法
山藥雞肉粥 山藥 雞肉丁 白米 糙米	750 450 240 60	1. 糙米洗淨泡水 30 分鐘 2. 山藥去皮切小丁塊 3. 雞肉切小丁塊川燙後備用 4. 白米、糙米放入鍋中加入等量水，與雞肉、山藥一起以小火煮熟
小米飯 白米 小米	1200 150	
筍絲魚丁 鯛魚丁 荸薺 竹筍 蔥 油	600 150 600 適量 適量	1. 荸薺切丁煮軟備用 2. 竹筍切薄切丁備用 3. 鯛魚切塊，加入荸薺、竹筍、蔥段拌炒
菇茸豆絲 杏鮑菇 黑木耳 豆包絲 油 鹽	600 300 300 適量 鹽	1. 杏鮑菇、黑木耳切絲備用 2. 杏鮑菇絲、黑木耳絲、豆包絲炒軟 3. 加入少許鹽調味拌勻
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
紫菜蛋花湯 紫菜 蛋 薑絲	150 8 顆 少許	1. 蛋打散成蛋液備用 2. 水加入薑絲煮滾後放入紫菜，紫菜滾後加入蛋液
水果牛奶麥片粥 低脂牛奶 麥片 葡萄乾 木瓜丁 鳳梨丁	3600 300 150 1800 1800	1. 木瓜、鳳梨切丁備用 2. 牛奶中加入麥片、葡萄乾、木瓜丁、鳳梨丁即可

星期二

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
鮪魚蔬菜餅 麵粉 水煮鮪魚 高麗菜絲 油	300 450 300 適量	1. 高麗菜洗淨切絲備用 2. 水煮鮪魚瀝乾備用 3. 麵粉、高麗菜絲、水煮鮪魚、少許水放大盆中充分拌勻 4. 以湯匙取適量做法3之材料，放入鍋中邊煎邊整成圓餅狀，煎至兩面呈金黃色即可
牛奶 低脂鮮奶	每人 120cc	
綠豆飯 白米 綠豆	1200 150	1. 綠豆洗淨用水浸泡 30 分鐘備用 2. 米、綠豆，加入 2 倍體積水以小火煮至綠豆裂開後，再續煮 10 分鐘即可
玉米雞茸 雞胸肉 胡蘿蔔 玉米 油 鹽	600 300 300 適量 適量	1. 準備已煮熟之玉米罐頭，將水分濾掉備用 2. 胡蘿蔔切丁川燙備用 3. 雞胸肉川燙後切丁備用 4. 將雞胸肉、胡蘿蔔、玉米拌炒，加入少許鹽調味
雙菇燒豆腐 傳統豆腐 洋菇 香菇 油 醬油	600 300 150 適量 適量	1. 洋菇、香菇切片，豆腐切丁 2. 鍋中加入油熱鍋，三者加入醬油拌炒至熟
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
蓮子排骨湯 蓮子(乾) 排骨 薑片 鹽	150 300 適量 少許	1. 蓮子洗淨 2. 排骨川燙後備用 3. 蓮子、排骨、薑片放入鍋中熬煮，加少許鹽調味即可
蕃茄燉飯 蕃茄 蘑菇 白米 糙米	600 150 150 150	1. 糙米洗淨後泡水 30 分鐘備用 2. 番茄洗淨切塊 3. 蘑菇切片 4. 白米、糙米、番茄、蘑菇加入等量水熬煮至米飯熟即可
時令水果	1份	

星期三

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
牛奶綠豆薏仁 低脂鮮奶 綠豆 薏仁	3600 150 150	1. 將綠豆及薏仁洗淨，加水後煮至熟。 2. 放涼後再加入低脂鮮奶即可。
麻醬麵 麵條(濕) 豆干丁 瘦絞肉 小黃瓜絲 胡蘿蔔 芝麻醬 油 鹽 醬油 香油 烏醋	1800 300 600 900 300 240 適量 適量 適量 適量 適量	1. 胡蘿蔔切絲後，以滾水煮熟後撈起備用。 2. 豆干切丁後備用。 3. 瘦絞肉加入鹽及醬油醃過備用。 4. 芝麻醬加入適量醬油、香油、烏醋、熱開水攪勻備用。 5. 將醃過後的瘦絞肉和豆干炒熟。 6. 將麵條煮熟後，加入瘦絞肉、豆干、胡蘿蔔絲後，並淋上芝麻醬即可。
竹筍排骨湯 竹筍 排骨 鹽巴	1200 600 適量	1. 將排骨放入滾水中川燙後，並洗淨備用。 2. 竹筍去皮，再加入排骨、適量水後，以大火煮滾，並加入適量鹽巴即可。
時令水果	1份	
五穀飯糰 水煮蛋 五穀飯 玉米 海苔片	15個 1500 150 30片	1. 將蛋放入水中煮熟、剝殼、對半切備用。 2. 玉米洗淨、煮熟後，將玉米粒取下備用。 3. 五穀米洗淨、加水、放入電鍋中煮熟。 4. 將五穀米包入蛋及玉米粒，再以海苔包住飯糰即可。

星期四

食材/調味料	用量(克)	作法
魚片粥 鯛魚片 高麗菜 白飯 蔥 鹽	600 600 1500 適量 適量	1. 高麗菜洗淨、切碎後備用。 2. 鯛魚切片後，在表面抹上適量鹽入味備用。 3. 熱水煮滾，將白飯放入鍋內煮開。 4. 再加入高麗菜和鯛魚煮沸後，加入蔥花即可。
糙米飯 白米 糙米	1200 150	1. 糙米洗淨後泡水 30 分鐘 2. 糙米、白米加入等量水放入電鍋中煮熟
金瓜蒸肉餅 南瓜 絞瘦肉 豆薯 蒜 鹽 醬油	300 450 150 適量 適量 適量	1. 豆薯去皮及南瓜對切去籽後蒸製至熟，並取其泥。 2. 絞肉加入適量蒜、鹽、醬油後，攪拌均勻。 3. 肉餡拌入南瓜泥和豆薯後，捏成圓餅型。 4. 放入蒸籠蒸至熟即可。
五味冬瓜茸 冬瓜丁 豆腐丁 瘦肉丁 胡蘿蔔丁 香菇丁 鹽 油	600 600 300 150 150 適量 適量	1. 冬瓜去皮後，切成丁。香菇去蒂，以水泡發後，切成丁。 2. 豆腐、瘦肉、胡蘿蔔皆切成丁備用。 3. 將冬瓜丁、豆腐丁、瘦肉丁、胡蘿蔔丁、香菇丁放入鍋中、加入適量鹽炒熟即可。
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
蘿蔔蛤蜊湯 白蘿蔔 蛤蜊 薑絲 鹽	600 300 適量 適量	1. 蛤蜊洗淨，放入水中吐沙。白蘿蔔去皮切段備用。 2. 將鍋內加水，加入薑絲、鹽煮至沸騰。 3. 加入蛤蜊和白蘿蔔煮至熟即可。
時令水果	0.5 份	
椰香紫米粥 低脂牛奶 紫米 椰子粉 桂圓 糖	3600 150 60 150 150	1. 將紫米洗淨並浸泡 30 分鐘至 1 小時。 2. 浸泡後的紫米，放入桂圓並加水後煮滾至熟。 3. 加入糖後均勻攪拌。 4. 食用前加入低脂奶粉及椰子粉即可。

星期五

食材/調味料	用量(克)	作法
芋頭白木耳甜湯 芋頭 白木耳(乾) 枸杞 糖	600 60 60 150	1. 芋頭去皮切塊，白木耳泡水和枸杞洗淨備用。 2. 將芋頭、白木耳、枸杞放入水中煮熟透，加入糖即可。
地瓜飯 白米 地瓜	1200 300	1. 地瓜切成丁，泡水 15 分鐘，將水瀝乾備用 2. 白米洗淨加入等量水、地瓜，入電鍋煮熟即可
豆豉鱈魚 鱈魚 豆豉 蔥 薑 蒜頭 糖 醬油 米酒	600 30 適量 適量 適量 適量 適量 適量 適量	1. 將許於沖洗乾淨後，放入盤中備用。 2. 將蒜末、豆豉以小火炒至有香味後，倒入醬油、糖稍微拌勻。 3. 放入少許米酒後關火。 4. 將炒好的豆豉置於鱈魚上，湯汁淋上，放入鍋中蒸熟。 5. 起鍋前放入蔥絲、薑絲即可。
洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 鹽 油	900 15 個 適量 適量	1. 洋蔥切條狀備用。 2. 雞蛋加入少許鹽打散成蛋液。 3. 鍋內放適量油，將洋蔥及蛋液放入鍋內炒熟即可。
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
大黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉 薑 鹽	900 300 適量 少許	1. 雞肉熱水川燙過備用，大黃瓜去皮去籽斜切大塊，嫩薑切絲。 2. 將雞肉、大黃瓜、薑絲放入鍋中，煮熟加少許鹽調味即可。
肉片三明治 全麥吐司 里肌肉片 油 醬油	15 片 600 適量 適量	1. 全麥吐司對半切片。 2. 將里肌肉片以醬油醃過，鍋內放適量油煎熟。 3. 將全麥土司夾里肌肉片即可。
香蕉加優酪乳 香蕉 低脂無糖優酪乳	2100 3600	香蕉切片後，加入低脂無糖優酪乳即可。