

幼兒園菜單食譜範例(一) 4~6 歲

幼兒園範例菜單(一週)-4-6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	香菇雞肉粥	香菇(濕)	雞肉丁	25克 15克	蔬菜肉餅	麵粉	20克	牛奶燒仙草	低脂鮮奶	120CC	叻仔魚粥	叻仔魚	10克	饅頭夾蛋	小饅頭	30克
		白米	15克	絞瘦肉		10克	綠豆		10克	海菜		10克	蛋		1/2個	
		糙米	5克	玉米		10克	薏仁		10克	白飯		50克	蔥			
				高麗菜絲		10克	仙草		50克	蔥			蘋果優酪乳		蘋果	120克
				牛奶	低脂鮮奶	120CC									低脂無糖優酪	120CC
午餐	小米飯	白米	50克	紅豆飯	白米	50克	金瓜炒米粉	米粉(乾)	60克	糙米飯	白米	50克	地瓜飯	白米	50克	
		小米	10克		紅豆	10克		南瓜	50克		糙米	10克		地瓜	20克	
	豆腐鑲肉	豬瘦絞肉	15克	馬鈴薯燉雞腿	去骨雞腿肉	20克		肉絲	15克	芋頭蒸肉	芋頭	30克	破布子蒸魚	鯛魚	30克	
		豆薯	5克		胡蘿蔔	10克		高麗菜	50克		絞瘦肉	25克		破布子		
		傳統豆腐	20克		洋蔥	10克		胡蘿蔔	30克		胡蘿蔔	10克		蔥		
		蔥			馬鈴薯	40克		蒸蛋	蛋		1/2個	蒜			薑	
	滷白菜	大白菜	40克	肉絲炒雙菇	肉絲	10克	海帶芽味增湯	香菇(濕)	10克	蕃茄豆腐	傳統豆腐	20克	銀芽炒肉片	豆芽菜	40克	
		黑木耳	5克		杏鮑菇	30克		海帶芽(濕)	10克		蕃茄	30克		肉片	10克	
		胡蘿蔔	5克		香菇(濕)	10克		味噌			炒綠色青菜	綠色青菜		50克	胡蘿蔔	10克
	炒綠色青菜	綠色青菜	50克	炒綠色青菜	綠色青菜	50克	時令水果	時令水果	1份	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	50克	炒綠色青菜	綠色青菜	50克	
蕃茄蛋花湯		蕃茄	15克		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔		20克				蛤蜊		10克	青菜豆腐湯	小白菜
	蛋	1/4個		排骨	10克					薑絲			傳統豆腐	10克		
										時令水果	時令水果	0.5份				
午點	牛奶麥片粥	低脂牛奶	120CC	海鮮湯麵	麵條	50克	鮭魚飯糰	水煮鮭魚	15克	奶香八寶粥	低脂牛奶	120CC	山藥蓮子粥	山藥	25克	
		麥片	30克		花枝	10克		飯	100克		紫米	10克		蓮子(乾)	5克	
		葡萄乾	5克		蛤蜊	10克		小黃瓜	30克		紅豆	5克		大骨		
		堅果(切碎)	5克		豆皮(濕)	5克		海苔片	1片		薏仁	5克		白米	20克	
	時令水果	時令水果	1份		小白菜	10克					枸杞	5克		枸杞	3克	
					蔥						紅棗	5克				
					大骨						蓮子(乾)	5克				
					時令水果	時令水果	1份					桂圓	10克			
										糯米	10克					
										糖	5克					

製作方法(以 30 人為例)

星期一

食材 (包含調味料)	用量 (公克)	作法
香菇雞肉粥 香菇 (濕) 雞肉 白米 糙米 蔥 鹽 油	750 450 450 150 適量 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香菇洗淨切條、雞肉切小丁備用，白米及小米淨泡 20 分鐘後蒸軟。 2. 油入鍋加熱，後加入香菇爆香，再放入雞肉拌炒。 3. 加入熟成之白米熬煮，加入鹽及蔥煮約 2 分鐘即可。
小米飯 白米 小米	1500 300	白米、小米洗淨，先淨泡 30 分鐘後加入適量再放入蒸箱蒸熟。
豆腐鑲肉 豬瘦絞肉 豆薯 傳統豆腐 蔥 醬油	450 150 600 適量 醬油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將豆薯洗淨切小丁備用、豆腐洗淨中間挖空、蔥切末備用。 2. 將豬瘦絞肉以少許醬油醃漬後，把豆薯丁、挖出之豆腐、蔥末加入混合攪拌均勻。 3. 將步驟二之絞肉泥放入挖空之豆腐中，蒸 15 分鐘後待肉熟即可，可再加點醬油調味。
滷白菜 大白菜 黑木耳 胡蘿蔔 蒜頭 蔥	1200 150 150 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將白菜一片一片撕開，梗的部份建議切小塊洗淨瀝乾，黑木耳及胡蘿蔔切絲備用 2. 蒜頭切成末狀，鍋中加油爆香蒜末和蔥白段，後加入白菜、黑木耳、胡蘿蔔及蔥青翻炒。 3. 加水後，蓋上鍋蓋小火煮 20 分鐘讓菜軟爛，最後加入鹽調味即可。
清炒菠菜 菠菜 鹽 油	1500 適量 150	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將菠菜洗淨後切小段備用。 2. 油入鍋加熱，熱鍋後加入菠菜清炒，後加入鹽調味，熟成即可。

蕃茄蛋花湯		
牛蕃茄	450	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將蕃茄洗淨切小丁備用。 2. 將蛋打勻備用。 3. 將水煮滾後，放入蕃茄，加入鹽調味。 4. 待水再次煮滾後，加入蛋液及蔥花。 5. 完成後，加入適量香油提味。
蛋	525	
蔥花	適量	
鹽	適量	
香油	適量	
牛奶麥片粥		
低脂牛奶	3600	將麥片煮熟放涼，後放入低脂鮮奶中，後加入葡萄乾及芝麻粉攪拌即可。
麥片	900	
葡萄乾	150	
芝麻粉	150	
香蕉	每人半根	

星期二

食材 (包含調味料)	用量 (公克)	作法
蔬菜肉餅 麵粉 豬瘦絞肉 玉米 高麗菜絲 醬油 油	600 300 300 300 適量 適量	1. 將高麗菜洗淨切成絲瀝乾、豬瘦絞肉以醬醃漬備用。 2. 將麵粉加入高麗菜絲攪拌均勻，後加入玉米粒繼續攪拌。 3. 將肉泥塑型成餅狀，放入鍋中煎熟即可。
牛奶	3600	
紅豆飯 白米 紅豆	1500 300	白米、紅豆洗淨，先淨泡 30 分鐘後加入適量再放入蒸箱蒸熟。
馬鈴薯燉雞腿 去骨雞腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 醬油 糖	600 300 300 1200 適量 適量	1. 將胡蘿蔔及馬鈴薯切小塊、洋蔥切絲、雞腿肉切小塊備用。 2. 將馬鈴薯及胡蘿蔔燙熟。 3. 起油鍋放入洋蔥拌炒，炒至軟後加入雞腿肉。 4. 炒熟後，加入熟成之馬鈴薯及胡蘿蔔。 5. 接著加入醬油、糖及水，小火慢燉約 20 分鐘軟爛即可。
肉絲炒雙菇 肉絲 杏鮑菇 香菇(濕) 油 醬油 蠔油	300 900 300 150 適量 適量	1.將杏鮑菇、香菇切絲，絞肉以醬油醃漬備用。 2.先於鍋中將肉絲炒香，後加入杏鮑菇、香菇拌炒，最後加入少許蠔油調味拌炒熟成即可。
蒜炒莧菜 莧菜 油 鹽 蒜頭	1500 150 適量 適量	1. 將莧菜洗淨後切小段，蒜頭切成末備用。 2. 將蒜末爆香後，加入莧菜炒熟加鹽調味即可。
蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 排骨 鹽	600 300 適量	1. 將白蘿蔔洗淨切小塊、排骨洗淨。 (以選用小排骨為優先) 2. 將白蘿蔔與排骨放入鍋中加大量水，後加入鹽調味，以中火燉煮到食材軟爛熟透即可。

海鮮湯麵 麵條 花枝 蛤蜊 豆皮(濕) 小白菜 蔥 醬油 大骨湯	1500 300 300 150 300 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蛤蜊吐沙後瀝乾、花枝切小條、豆皮切條、小白菜及蔥洗淨切段備用。 2. 炒鍋起鍋，將蔥段爆香後加入豆皮、花枝蛤蜊加醬油炒熟備用。 3. 將麵條煮熟撈起，與步驟 2 之熟料及小白白菜一同放入高湯中加熱，待小白菜熟成即可。
蘋果	每人一顆	

星期三

食材 (包含調味料)	用量 (公克)	作法
牛奶燒仙草 低脂鮮奶 綠豆 薏仁 仙草	3600 300 300 1500	1. 將綠豆及薏仁蒸熟備用。 2. 將市售仙草塊加入鮮奶中加熱，後加入綠豆與薏仁即可。
金瓜炒米粉 米粉(乾) 南瓜 肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 醬油 烏醋	1800 1500 450 1500 900 適量 適量	1. 將南瓜洗淨處理後刨絲、高麗菜及胡蘿蔔切絲、肉絲以醬油醃漬後備用。 2. 將米粉泡水靜置 10 分鐘後，剪至適當入口長短瀝乾備用。 3. 起油鍋，放入肉絲炒香後，加入南瓜絲、高麗菜絲、胡蘿蔔絲拌炒。 4. 接著加入米粉拌炒至熟成，最後加入烏醋提味即可。
蒸蛋 蛋 香菇(濕) 鹽	1050 300 適量	1. 將香菇切片及蛋液攪打均勻。 2. 將香菇加入蛋液中後，加入溫水及鹽調味，後放入蒸箱蒸熟或以中火蒸約 20-30 分鐘。
海帶芽味噌湯 海帶芽(濕) 蔥花 味噌	300 適量 適量	1. 將海帶芽切小段備用。 2. 將水煮開放入海帶芽，後加入味噌調味，最後撒上蔥花即可。
小蕃茄	23 個	
鮭魚飯糰 水煮鮭魚 五穀飯 小黃瓜 海苔片	450 3000 900 30 片	1. 將水煮鮭魚瀝乾、小黃瓜洗淨切絲備用。 2. 將熟成之一人份五穀飯攤平，將鮭魚及小黃瓜絲放置飯上，後捏成飯糰形狀即可。

星期四

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
叻仔魚粥 叻仔魚 海菜 白米 蔥	300 300 750 少許	1. 白米加 2 倍體積水煮至軟 2. 海菜切段、蔥切段備用 3. 叻仔魚洗淨後，連同海菜丟入鍋中煮熟，放入蔥花即可
糯米飯 白米 糙米	1500 300	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
芋頭蒸肉 芋頭 絞瘦肉 胡蘿蔔 蒜 油 醬油 鹽	900 750 300 少許 適量 少許 少許	1. 芋頭、胡蘿蔔切絲備用 2. 絞肉加入醬油、鹽拌勻，再加入紅蘿蔔絲、芋頭絲、少許油拌勻 3. 裝盤壓緊，蒸籠蒸熟
番茄豆腐 傳統豆腐 番茄 油	600 900 適量	1. 豆腐、番茄切塊 2. 放入鍋中加入適量油拌炒
炒綠色蔬菜 綠色青菜 油	1500 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
冬瓜蛤蜊湯 冬瓜 蛤蜊 薑絲 鹽	1500 300 少許 少許	1. 冬瓜去皮切塊，蛤蜊放入清水加鹽靜置吐沙備用。 2. 煮滾一鍋水，放入冬瓜塊煮至呈透明狀。 3. 加入蛤蜊、薑絲煮至蛤蜊開口，加鹽調味即可
時令水果	每人 0.5 份	
奶香八寶粥 低脂牛奶 紫米 紅豆 薏仁 枸杞	3600 300 150 150 150 150	1. 所有材料洗淨後，泡水 1 小時 2. 以中火煮至黏稠軟化，熄火燜 20 分鐘即可

紅棗	150	
蓮子	300	
桂圓	300	
糯米	150	
糖		

星期五

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
饅頭夾蛋 饅頭 蛋 油	每人 30 克 小饅頭 15 顆 少許	1. 蛋打成蛋液，煎熟 2. 饅頭蒸熟後夾入蛋即可
蘋果優酪乳 蘋果 優酪乳	3600 3600	蘋果切丁，加入優酪乳打成汁
地瓜飯 地瓜 白米	600 1500	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
破布子蒸魚 鯛魚 破布子 蔥 薑 鹽 米酒	900 適量 適量 適量 少許 少許	1. 魚洗淨用米酒、鹽醃一下，擦乾水分 2. 魚放入蒸籠中蒸熟後，加入薑絲、蔥花再燜 10 分鐘即可
銀芽炒肉片 豆芽菜 肉片 胡蘿蔔 油	1200 300 300 適量	1. 綠豆芽洗淨備用 2. 胡蘿蔔洗淨切絲備用 3. 鍋中加入適量油後，放入肉片拌炒，之後再加入豆芽菜、胡蘿蔔拌炒至熟
炒綠色蔬菜 綠色青菜 油	1500 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
青菜豆腐湯 小白菜 傳統豆腐 鹽	1200 300 少許	1. 小白菜洗淨切段 2. 豆腐切塊 3. 小白菜、豆腐放入鍋中煮熟，加入少許鹽調味
山藥蓮子粥 山藥 蓮子(乾) 大骨 白米 枸杞	750 150 600 90	1. 蓮子洗淨 2. 山藥洗淨後切塊備用 3. 大骨川燙後備用 4. 所有材料放入鍋中加入等量水熬煮至熟即可