

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) | 25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 | |
| | | 雞肉丁 | 15克 | | 絞瘦肉 | 10克 | | 綠豆 | 10克 | | 海菜 | 10克 | | 蛋 | 1/2個 | |
| | | 白米 | 15克 | | 玉米 | 10克 | | 薏仁 | 10克 | | 白飯 | 50克 | | 蔥 | | |
| | | 糙米 | 5克 | | 高麗菜絲 | 10克 | | 仙草 | 50克 | | | | | 蘋果優酪乳 | 120克 | |
| | | | | | 牛奶 | 120CC | | 低脂鮮奶 | | | | | | 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 | |
| | 豆腐鑊肉 | 豬瘦絞肉 | 15克 | 馬鈴薯嫩雞腿 | 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 | 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 | | 蛋 | 1/2個 | | 蒜 | | | 薑 | | |
| | | 滷白菜 | 大白菜 | 40克 | 肉絲炒雙菇 | 肉絲 | 10克 | 香菇(濕) | 10克 | 蕃茄豆腐 | 蕃茄豆腐 | 20克 | 銀芽炒肉片 | 銀芽 | 40克 | |
| | | | 黑木耳 | 5克 | | 杏鮑菇 | 30克 | 海帶芽(濕) | 10克 | 炒綠色青菜 | 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 |
| 午點 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 | 15克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 | 20克 | | | | 蛤蜊 | 蛤蜊 | 10克 | 青菜豆腐湯 | 青菜豆腐湯 | 40克 | |
| | | 蛋 | 1/4個 | | 排骨 | 10克 | | | | 薑絲 | 薑絲 | | | 傳統豆腐 | 10克 | |
| | | | | | | | | | | 時令水果 | 時令水果 | 0.5份 | | | | |
| | | 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 | 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 蛋 蔥花 鹽 香油 | 450 525 適量 適量 適量 | 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。 |
| 牛奶麥片粥 低脂牛奶 麥片 葡萄乾 芝麻粉 | 3600 900 150 150 | 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。 |
| 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 |