

園區蒙特梭利幼稚園2026 4月份午餐點表

日期	星期	上午點心	下午點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	主食類	蛋豆魚肉	油質類	蔬菜類	水果類
1	三	野菜糙米小米粥	紅豆麥片湯	糙米飯	塔香茄子粉絲煲-茄子 粉絲 九層塔	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	黃豆芽蕃茄油片湯-蕃茄 油片 黃豆芽	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	四	蔥花捲 豆漿	黑丸嫩仙草	繽紛炒飯	繽紛炒飯- 五穀飯 彩椒丁 毛豆 鳳梨 蘋果 葡萄乾 洋蔥 (花生另外放)	應時青菜	冬瓜薏米湯-薏仁 薑片 冬瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	二	菠菜蛋麵線	紅豆湯圓	麥仔飯	毛豆咖哩-洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 毛豆仁	番茄豆包-番茄 洋蔥 青椒 九層塔 豆包	應時青菜	蘿蔔玉米湯-玉米 白蘿蔔 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	三	玉米蛋吐司+豆漿	玉米濃湯捲心麵	五穀飯	瓜仔豆皮-豆腐 醬瓜 香菇 雪蓮子	白菜滷-大白菜 香菇絲 木耳 豆皮 香菜	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 生腰果 薑片 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	四	滑蛋麵吃捲	黑丸嫩仙草	咖哩燴飯	咖哩燴飯-鮑魚菇 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 豆包	應時青菜	羅宋湯-高麗菜 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 芹菜 白木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	五	滑蛋菇菇燕麥粥	主廚特製烘餅	紫米飯	螞蟻上樹- 粉條 豆皮 紅蘿蔔絲 香菇 沙茶	波菜烘蛋-波菜 洋蔥 雞蛋	應時青菜	味噌海帶湯-味噌 海帶芽 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	一	韭香米粉湯	皮蛋廣東粥	燕麥飯	咖哩花椰-花椰菜 舞菇 紅蘿蔔	三色蒸蛋- 雞蛋 鹹蛋 皮蛋	應時青菜	胡瓜菇菇湯-胡瓜 鮮香菇 金針菇 薑片 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	二	黑糖饅頭 豆漿	蜜汁地瓜+養生茶	麥仔飯	紅燒豆腐-豆腐 白木耳 筍片 香菜	京醬鮑菇絲-鮑菇 甜麵醬 干絲 小黃瓜	應時青菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	三	皮蛋廣東粥	冰糖芋圓綠豆蒜	五穀飯	金針菇滑蛋-金針菇 雞蛋	主廚蔬肉燥-豆腐 老薑片 香菇 油蔥	應時青菜	玉米濃湯-玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	四	客家湯意麵	檸檬愛玉凍	濃湯燴飯	濃湯燴飯- 玉米 磨菇 鮑菇 洋蔥 毛豆 紅蘿蔔 甜椒 馬鈴薯	應時青菜	蓮藕山藥湯-蓮藕 山藥 紅蘿蔔 枸杞 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	五	鍋燒意麵	黑糖饅頭+麥茶	紫米飯	客家小炒-白豆乾 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲	紅蘿蔔烘蛋-紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	銀耳芽菜味噌湯-白木耳 海帶芽 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	一	什錦燕麥粥	日式關東煮	燕麥飯	瓠瓜炒蛋-瓠瓜 雞蛋	味噌豆腐燒-黃豆醬 洋蔥 豆腐 海帶節	應時青菜	蘿蔔油片湯-白蘿蔔 油豆腐片 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	二	鮮奶饅頭 豆漿	芋圓仙草	麥仔飯	香蔥毛豆烘蛋-青蔥 毛豆 雞蛋	茄汁豆包- 豆包 馬鈴薯 茄汁 洋蔥	應時青菜	四神湯- 淮山 芡實 蓮子 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	三	時蔬吃捲湯	紅豆湯圓	五穀飯	番茄滑蛋- 雞蛋 番茄 洋蔥 青蔥	野菇燴花椰-雪白菇 紅蘿蔔 花椰菜 玉米筍	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	四	鹹香蘿蔔糕湯	玉米濃湯捲心麵	台式炒麵	台式炒麵- 香菇 洋蔥 玉米筍 豆包 豆莢 紅蘿蔔 高麗菜 香菜	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 生腰果 薑片 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	五	玉米菇菇粥	主廚特製烘餅	紫米飯	三杯雙寶-油豆腐 黑木耳 洋蔥 甜椒 九層塔	番茄洋蔥炒蛋-蔥花 洋蔥 雞蛋 番茄	應時青菜	冬瓜薏米湯-薏仁 薑片 冬瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	一	高麗菜糙米滑蛋粥	麥片地瓜丸湯	燕麥飯	京醬鮑菇絲-鮑菇 甜麵醬 干絲 小黃瓜	彩椒玉米粒-玉米 彩椒 鮮香菇 毛豆	應時青菜	百合白菜湯-大白菜 百合 老薑 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	二	奶黃包 豆漿	冰糖芋頭湯	麥仔飯	滑蛋絲瓜-滑蛋 絲瓜 薑絲	彩椒什錦-彩椒 甜豆 白豆干	應時青菜	腰果牛蒡湯-牛蒡 腰果 香菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	三	古早味麵線羹	蘇打餅乾+冬瓜茶	紫米飯	主廚蔬肉燥-豆皮 薑 香菇 油蔥 凍豆腐 紅蘿蔔	彩椒玉米烘蛋-玉米 彩椒 雞蛋	應時青菜	瓜瓜鮑菇湯-蒲瓜 薑片 鮑菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	四	鮮菇裸仔條	蘿蔔糕湯	五穀飯	咖哩燒-馬鈴薯 紅蘿蔔 鮑菇	番茄炒蛋- 雞蛋 番茄 青蔥	應時青菜	海芽蛋花湯-海帶芽 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

你知道全世界只有臺灣有「愛玉」嗎？

愛玉子是一種只盛產於臺灣的果實，在水裡搓洗，會產生出天然果膠，將它冷藏凝結成凍，就變成我們常吃到的「愛玉」。每到夏天來一碗冰涼愛玉，加上蜂蜜、檸檬汁，就是最消暑的聖品。

而這種只在臺灣吃得到的好滋味，最大的功臣就是一種名叫榕小蜂的昆蟲，又稱為「愛玉小蜂」。因為愛玉子屬於隱花果，又可以說是無花果，所以必須靠外在的力量授粉，而榕小蜂唯一適合的生長環境，就在愛玉果之內。它的身長只有0.2至0.3公分不等，比螞蟻還小，牠們產卵繁殖，終其一生都在愛玉果內，所以變成一種特殊的共生關係。

榕小蜂只棲息在中央山脈一帶，無法長途飛行，亦無法在其他地方生存，加上愛玉子本身為臺灣特有種，所以這種高度相互依賴的生存條件，造就臺灣成為愛玉唯一的產地。

