



113學年第一學期行事曆

2024	一	二	三	四	五	六	日	重要事項	例行事項
八月				1	2	3	4	8/1 開學日 8/12 開放圖書借閱 協同課程(早期英文體驗、奧福音樂、體能)開課 課後興趣俱樂部開課 8/26 旅順愛彌兒 8/28 德化愛彌兒 8/30 中科愛彌兒 期初家長會	* 八月慶生 * 每周棉被帶回清洗 * 八月測量身高體重 * 八月防災演習 * 園區消毒(八月第四週)
	5	6	7	8	9	10	11		
	12	13	14	15	16	17	18		
	19	20	21	22	23	24	25		
	26	27	28	29	30	31			
九月							1	9/2 逢甲愛彌兒 9/4 永春愛彌兒 9/9-9/13 中秋節活動-「吃月餅、看月亮」 9/17 中秋節(放假一天)	* 九月慶生 * 每周棉被帶回清洗 * 九月測量身高體重 * 九月防災演習
	2	3	4	5	6	7	8		
	9	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22		
	23	24	25	26	27	28	29		
十月								10/10 雙十節放假(放假一天)	* 十月慶生 * 每周棉被帶回清洗 * 十月測量身高體重 * 十月防災演習 * 十月水質檢測 * 園區消毒(十月第四週)
	1	2	3	4	5	6			
	7	8	9	10	11	12	13		
	14	15	16	17	18	19	20		
	21	22	23	24	25	26	27		
十一月								11月份 期中一對一親師會「愛彌兒好好玩」	* 十一月慶生 * 每周棉被帶回清洗 * 十一月測量身高體重 * 十一月防災演習
	1	2	3	4	5	6			
	7	8	9	10	11	12	13		
	14	15	16	17	18	19	20		
	21	22	23	24	25	26	27		
十二月								12/12 父母小學堂-情緒篇(地點德化愛彌兒) 12/13 中科愛彌兒 12/17 永春愛彌兒 12/18 旅順愛彌兒 12/19 德化愛彌兒 12/20 逢甲愛彌兒 12/27 奧福音樂、體能協同 課程結束 大班拍攝畢業照	* 十二月慶生 * 每周棉被帶回清洗 * 十二月測量身高體重 * 十二月防災演習
	1	2	3	4	5	6	7		
	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21		
	22	23	24	25	26	27	28		
一月								114/1/1 元旦(放假一天) 1/10 圖書借閱、課後興趣俱樂部 課程結束 1/13 永春愛彌兒 1/14 旅順愛彌兒 1/15 德化愛彌兒 1/16 中科愛彌兒 1/17 逢甲愛彌兒 2/3 開學日 1/25~2/2 春節連續假期 過年活動	* 一月慶生 * 每周棉被帶回清洗 * 一月測量身高體重 * 一月防災演習 * 一月水質檢測 * 園區消毒(一月第四週)
	1	2	3	4	5	6	7		
	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21		
	22	23	24	25	26	27	28		

113學年第一學期食譜 第一週 08/01-08/02 09/23-09/27 11/18-11/22 01/13-01/17
08/26-08/30 10/21-10/25 12/16-12/20

※本園使用國產豬肉

※若受天然災害(颱風或疫病導致停班停課)影響時，學校將順延停班停課日供應之餐點。
同時為確保食材安全，將調整供應內容。

※若遇不可抗力之因素(供應商缺貨)影響時，學校將適時調整食材及餐點內容。

	一	二	三	四	五
早餐	薑黃麵線湯 (有機小白菜、有機紅蘿蔔、豬前腿肉絲、有機薑黃麵線)	味噌雞肉湯麵 (藻晨雞、金黃甜玉米粒、有機鮮木耳、有機家常麵條、有機細味噌)	蛋花湯餃 (高麗菜豬肉水餃、有機小白菜、樂好蛋)	鮮奶小饅頭+杏仁豆漿 (鮮奶小饅頭、有機黃豆、純杏仁粉、有機紅蔗糖)	麻香雞蛋麵線湯(生日麵) (有機麵線、樂好蛋、原粒芝麻油、芹菜)
午餐	甘栗飯 (有機白米、有機甘栗) 洋葱豬排 (原味嫩豬排、有機黃洋葱) 銀魚煎蛋 (魷仔魚、樂好蛋、有機蔥) 時蔬燴金針菇 (青菜、有機金針菇) 養生鮮蔬湯 (有機高麗菜、有機枸杞、有機甜玉米、豬龍骨、有機黃洋葱) 水果	海鮮燴飯 (有機白米、白蝦蝦仁、台灣鯛魚片、豬梅花火鍋肉片、鮮香菇、有機黃洋葱、有機紅蘿蔔、有機素蠔油、有機黑豆醬油) 時蔬炒豆干 (青菜、有機手工豆干) 貢丸玉米排骨湯 (珍味貢丸、有機甜玉米、豬小排丁、有機薑) 水果	藜麥海苔飯 (有機白米、岩海苔、有機三色藜麥) 蜜汁燒雞腿 (藻晨雞、有機黃洋葱、台灣蜂蜜、有機黑豆醬油) 肉末豆腐燒 (豬後腿絞肉、有機手工板豆腐、有機黑豆醬油、蒜仁) 時蔬佐蒜醬 (青菜、有機金針菇、有機鴻喜菇、蒜仁) 蒜味虱目魚湯 (虱目魚丸、虱目魚肚、有機黃洋葱、蒜頭、有機薑) 水果	黑豆飯 (有機白米、有機青仁黑豆) 三杯透抽 (野生透抽、有機鴻喜菇、有機薑、九層塔、芝麻油、有機黑豆醬油、有機紅蔗糖) 燉煮馬鈴薯 (有機馬鈴薯、豬梅花火鍋肉片、有機黃洋葱、冷凍毛豆仁、有機蔥、有機黑豆醬油) 時蔬炒肉燥 (青菜、豬後腿絞肉) 南瓜排骨湯 (有機南瓜、有機黃洋葱、豬小排丁) 水果	小米燕麥仁飯 (有機白米、有機燕麥仁、有機小米) 醬燒石斑魚 (野生石斑魚片、有機黑豆醬油、有機薑、有機蔥) 菇菇燴花椰 (有機鴻喜菇、有機雪白菇、冷凍青花菜、蒜仁) 時蔬炒玉米粒 (青菜、金黃甜玉米粒) 番茄蛋花湯 (有機高麗菜、有機牛番茄、樂好蛋、豬龍骨) 水果
點心	芝麻包+黑穀植物奶 (芝麻包、黑穀機能植物奶、有機紅蔗糖)	地瓜綠豆湯 (有機綠豆大袋、有機地瓜、有機紅蔗糖)	燕麥瘦肉粥 (有機粗燕麥片、豬前腿肉絲、金黃甜玉米粒、白米)	番茄雞肉湯麵 (有機家常麵條、藻晨雞、有機牛番茄)	五穀米鹹粥 (有機五穀米、豬後腿絞肉、有機鮮香菇、有機紅蘿蔔)
熱量 (kcal)	679.3	669.4	621.37	703.4	611.3
水分 (g)	222.5	221	267.3	224	204.5
粗蛋白 (g)	27.3	28	32	28.5	26.3
粗脂肪 (g)	21	16.5	20.4	18.8	17.2
碳水化合物 (g)	97.6	102.9	95	107.4	91.4
粗纖維 (g)	2.4	2.7	2.2	2.4	2.2
膳食纖維 (g)	5.1	7.3	5.9	6.9	3.9
膽固醇 (mg)	166.4	71.9	96	110.7	96
維生素A (RE)	529.5	991.4	284.4	404.5	575.2
維生素E (α-TE)	5.6	2.1	2.6	3.6	3.6
鈉 (mg)	1438.6	625.2	715.2	401.7	1245.8
鉀 (mg)	665.5	723.4	856	918.5	962.7
鈣 (mg)	198.6	141.5	164.2	99.4	139.1

113學年第一學期食譜 第二週

08/05-08/09 09/30-10/04 11/25-11/29 01/20-1/24
09/02-09/06 10/28-11/01 12/23-12/27

※本園使用國產豬肉

※若受天然災害(颱風或疫病導致停班停課)影響時，學校將順延停班停課日供應之餐點。
同時為確保食材安全，將調整供應內容。

※若遇不可抗力之因素(供應商缺貨)影響時，學校將適時調整食材及餐點內容。

	一	二	三	四	五
早餐	香菇肉燥米粉湯 (有機原木香菇、純米米粉、豬後腿絞肉)	鮮蔬湯餃 (高麗菜豬肉水餃、有機高麗菜、有機紅蘿蔔)	肉鬆稀飯 (有機白米、豬肉鬆)	魚片粥 (台灣鯛魚片、有機小白菜、有機薑蔥花籽油、有機白米)	燕麥奶+脆穀優果麥片(紫薯) (燕麥機能穀粉、有機紅蔗糖、有機大燕麥片、脆穀優果麥片)
午餐	藜麥飯 (有機白米、有機三色藜麥) 蒲燒鯛魚 (蒲燒鯛魚排、有機黃洋蔥) 玉米粒炒蛋 (金黃甜玉米粒、樂好蛋、有機蔥) 時蔬炒肉絲 (青菜、豬前腿肉絲) 香菇雞湯 (藻晨雞、有機原木香菇、有機鴻喜菇、有機薑) 水果	地瓜飯 (有機地瓜、有機白米) 小黃瓜炒雞丁 (藻晨雞、有機小黃瓜、有機玉米筍、蒜仁) 紅燒豆腐 (有機手工板豆腐、有機紅蘿蔔、生機木耳、豬前腿肉絲、有機黑豆醬油) 時蔬炒蝦仁 (青菜、白蝦蝦仁) 高麗菜肉片湯 (有機高麗菜、豬梅花火鍋肉片、有機黃洋蔥) 水果	小米飯 (有機白米、有機小米) 香酥鱸魚佐茄汁 (金目鱸魚片、金黃甜玉米粒、有機紅蘿蔔、有機番茄醬、有機蔥、有機黑豆醬油、有機素蠔油、蒜仁) 三杯杏鮑菇 (有機杏鮑菇、有機金針菇、有機雪白菇、有機紅蔗糖、有機黑豆醬油、有機薑、芝麻油、九層塔) 時蔬炒蛋 (青菜、樂好蛋) 南瓜蔬菜湯 (有機南瓜、有機金針菇、有機黃洋蔥、雞高湯) 水果	日式香菇栗子雞肉拌飯 (有機原木香菇、有機甘栗、有機鴻喜菇、有機玉米筍、藻晨雞、有機白米、有機黑糯米、有機薑) 時蔬炒豆皮 (青菜、有機生豆皮) 蘿蔔排骨湯 (有機白蘿蔔、有機紅蘿蔔、豬小排丁、有機蘋果) 水果	海苔五穀飯 (有機白米、岩海苔、有機五穀米) 醬爆肉片 (豬梅花火鍋肉片、有機綠豆芽、有機蔥、有機黑豆醬油) 魷仔魚炒豆丁 (有機手工豆干、魷仔魚、有機蔥) 時蔬炒花枝丸 (青菜、花枝丸) 馬鈴薯洋蔥味噌湯 (有機馬鈴薯、有機金黃玉米粒、有機黃洋蔥、有機秀珍菇、有機細味噌) 水果
點心	醬油豚骨拉麵 (有機家常麵條、豬梅花火鍋肉片、綠豆芽、有機黑豆醬油)	蔓越莓貝果+五穀米漿 (蔓越莓貝果、有機五穀米、有機紅蔗糖、有機白米)	蘿蔔糕湯 (港式蘿蔔糕、樂好蛋、有機原木香菇、有機高麗菜)	老麵葡萄燕麥仁饅頭+黑豆漿 (老麵葡萄燕麥仁饅頭、有機青仁黑豆、有機紅蔗糖)	蔬菜鹹粥 (有機鮮香菇、豬後腿絞肉、有機白苧菜、有機白米)
熱量 (kcal)	694.9	660.7	617.8	660.7	691.3
水分 (g)	204.8	253.5	254.5	190.1	210.6
粗蛋白 (g)	24.3	29.1	21.5	24.9	29.1
粗脂肪 (g)	20.6	16.7	20.4	15.6	21.3
碳水化合物 (g)	104.7	99.7	88.1	106.3	90
粗纖維 (g)	1.8	2.4	2.7	2	1.9
膳食纖維 (g)	5.7	6	5.7	5.6	6.3
膽固醇 (mg)	111.1	51.5	108.6	20.8	59.9
維生素A (RE)	273.3	800.7	586.7	487.9	255
維生素E (α-TE)	2.3	1.9	2.6	3.2	2.2
鈉 (mg)	583.3	737.1	593.9	243.9	646.2
鉀 (mg)	598.6	772	812	728.2	841.5
鈣 (mg)	84.9	163.6	84.5	86.6	334.7

113學年第一學期食譜 第三週 08/12-08/16 10/07-10/11 12/02-12/06 01/27-01/31
09/09-09/13 11/04-11/08 12/30-01/03

※本園使用國產豬肉

※若受天然災害(颱風或疫病導致停班停課)影響時，學校將順延停班停課日供應之餐點。
同時為確保食材安全，將調整供應內容。

※若遇不可抗力之因素(供應商缺貨)影響時，學校將適時調整食材及餐點內容。

	一	二	三	四	五
早餐	鮮蔬冬粉湯 (有機小白菜、有機紅蘿蔔、有機鮮木耳、龍口有機粉絲)	原味貝果+芝麻豆漿 (原味貝果、有機黃豆、高鈣黑芝麻粉、有機紅蔗糖)	海鮮麵線湯 (有機麵線、白蝦蝦仁、樂好蛋、有機紅蘿蔔、有機蔥)	雞肉燕麥粥 (有機粗燕麥片、藻晨雞、金黃甜玉米粒、白米)	雜糧饅頭+燕麥奶 (老麵雜糧饅頭、燕麥機能穀粉、有機紅蔗糖)
午餐	燕麥仁飯 (有機白米、有機燕麥仁) 紅燒燉肉 (豬五花條、豬胛心肉丁、有機杏鮑菇、有機黑豆醬油) 洋葱炒蛋 (樂好蛋、有機黃洋葱) 時蔬炒雪白菇 (青菜、有機雪白菇) 馬鈴薯玉米濃湯 (有機馬鈴薯、有機甜玉米、有機紅蘿蔔、有機黃洋葱、樂好蛋、有機蘋果) 水果	藜麥甘栗飯 (有機白米、有機甘栗、有機三色藜麥) 乾煎鹽漬鯖魚 (鹽漬鯖魚片、有機薑) 螞蟻上樹 (龍口有機粉絲、豬後腿絞肉、有機紅蘿蔔、有機鮮木耳、有機黑豆醬油、蒜頭) 時蔬炒貢丸 (青菜、珍珠貢丸) 大黃瓜排骨湯 (有機大黃瓜、豬小排丁、有機薑、有機蘋果) 水果	豬肉水餃 (高麗菜豬肉水餃) 什錦滷味 (有機白蘿蔔、珍珠貢丸、有機黑豆醬油、有機手工豆干) 時蔬炒魷仔魚 (青菜、魷仔魚) 酸辣湯 (有機手工板豆腐、有機鮮木耳、有機玉米筍、樂好蛋、有機蔥) 水果	五穀飯 (有機白米、有機五穀米) 蝦仁炒小黃瓜 (白蝦蝦仁、有機小黃瓜、有機紅蘿蔔、有機黑豆醬油、蒜頭) 南瓜燴豆皮 (有機南瓜、有機薑、有機豆皮) 時蔬拌茸菇醬 (青菜、有機雪白菇、有機鴻喜菇、蒜仁、有機黑豆醬油) 蒜頭雞湯 (藻晨雞、蒜仁、有機白蘿蔔、有機蘋果) 水果	糙米飯 (有機白米、有機糙米) 蠔汁清蒸鱈魚 (大比目魚(扁鱈)中段、有機薑、有機蔥、有機黑豆醬油) 珍珠貢丸燴黃瓜 (有機大黃瓜、珍珠貢丸、有機薑) 時蔬拌蒸肉 (青菜、豬後腿絞肉、有機黑豆醬油) 冬瓜排骨湯 (有機冬瓜、有機薑、豬小排丁、有機金針菇、有機黃洋葱) 水果
點心	養生蔬菜肉片湯麵 (有機家常麵條、豬梅花火鍋肉片、有機枸杞、有機鮮香菇、有機青江菜)	綠豆豆花 (有機綠豆、有機嫩豆花、有機紅蔗糖)	老麵枸杞黑糖饅頭+奇亞籽杏仁奶 (老麵枸杞黑糖饅頭、有機奇亞籽、純杏仁粉、有機紅蔗糖)	蔥花芋頭糕湯 (港式芋頭糕、有機高麗菜、有機紅蘿蔔、有機蔥)	滑蛋蔬菜粥 (樂好蛋、有機小白菜、有機紅蘿蔔、金黃甜玉米粒、白米)
熱量 (kcal)	693.8	699.8	612.8	601.5	620.7
水分 (g)	240.7	226.1	208.1	301.3	312.6
粗蛋白 (g)	22.2	26.2	25.2	25.9	20.6
粗脂肪 (g)	23.1	22	20.5	13.7	18.8
碳水化合物 (g)	100.6	102.4	85.7	95.6	93.4
粗纖維 (g)	1.9	3	2.3	2.1	1.8
膳食纖維 (g)	6	8.9	6.6	6.5	5.5
膽固醇 (mg)	190.4	35.5	109.1	62.1	66.9
維生素A (RE)	756.5	753.4	472.9	818.1	692.7
維生素E (α-TE)	2.5	2.2	1.9	3	2.7
鈉 (mg)	380.1	710.6	1776.7	711.9	616.7
鉀 (mg)	726.9	737.1	551.7	763.5	689.3
鈣 (mg)	94.4	177.3	205.6	125.7	87.1

113學年第一學期食譜 第四週 08/19-08/23 10/14-10/18 12/09-12/13
09/16-09/20 11/11-11/15 01/06-01/10

※本園使用國產豬肉

※若受天然災害(颱風或疫病導致停班停課)影響時，學校將順延停班停課日供應之餐點。
同時為確保食材安全，將調整供應內容。

※若遇不可抗力之因素(供應商缺貨)影響時，學校將適時調整食材及餐點內容。

	一	二	三	四	五
早餐	豬肉蔬菜擔擔麵 (有機小白菜、豬後腿絞肉、有機家常麵條、有機蔥)	雞茸玉米粥 (藻晨雞、金黃甜玉米粒、有機紅蘿蔔、有機白米)	燕麥奶+脆穀優果麥片 (燕麥機能穀粉、有機紅蔗糖、有機大燕麥片、脆穀優果麥片)	翡翠銀魚粥 (魷仔魚、有機白莧菜、有機白米)	什錦湯麵 (有機鮮香菇、豬前腿肉絲、有機玉米筍、有機家常麵條)
午餐	海苔飯 (有機白米、岩海苔) 茄汁蝦仁 (白蝦蝦仁、有機牛番茄、冷凍毛豆仁、有機番茄醬、有機黃洋蔥) 百菇炒肉絲 (豬前腿肉絲、有機鴻喜菇、有機秀珍菇、有機薑) 時蔬炒虱目魚丸 (青菜、虱目魚丸) 紅棗雞湯 (藻晨雞、有機大紅棗、有機枸杞、有機薑、有機蘋果) 水果	南瓜五穀飯 (有機白米、有機五穀米、有機南瓜) 香煎鮭魚 (智利鮭魚輪切、有機薑) 和風麻婆豆腐 (有機手工板豆腐、豬後腿絞肉、有機紅蘿蔔、有機鮮香菇、有機蔥、有機黑豆醬油) 時蔬炒木耳 (青菜、有機鮮木耳) 燉煮蔬菜湯 (有機秀珍菇、有機白蘿蔔、有機鴻喜菇、豬小排丁、有機黃洋蔥) 水果	豬肉丼飯 (豬梅花火鍋肉片、有機黃洋蔥、高麗菜、樂好蛋、有機黑豆醬油、白米) 時蔬炒玉米筍 (青菜、有機玉米筍) 石斑魚味噌湯 (野生石斑魚片、有機鮮香菇、有機細味噌、有機紅蘿蔔、有機黃洋蔥、有機薑) 水果	糙米燕麥仁飯 (有機白米、有機糙米、有機燕麥仁) 清蒸鱸魚 (金目鱸魚片、有機黑豆醬油、有機薑、有機蔥) 冬瓜燒肉 (有機冬瓜、有機薑、豬梅花火鍋肉片、素蠔油、有機黑豆醬油) 時蔬炒鴻喜菇 (青菜、有機鴻喜菇) 黑豆紅棗排骨湯 (豬小排丁、有機青仁黑豆、有機黃豆、有機大紅棗、有機薑、有機蘋果) 水果	紫米飯 (有機白米、有機黑糯米) 南瓜栗子燒雞 (有機甘栗、藻晨雞、有機南瓜、有機黃洋蔥、有機黑豆醬油) 肉末蒸蛋 (樂好蛋、豬後腿絞肉、有機黑豆醬油) 時蔬佐莎莎醬 (青菜、有機牛番茄、有機黃洋蔥、蒜仁) 蘿蔔貢丸湯 (有機白蘿蔔、珍珠貢丸、有機紅蘿蔔、豬龍骨) 水果
點心	老麵枸杞黑糖饅頭+豆漿 (老麵枸杞黑糖饅頭、有機黃豆、有機紅蔗糖)	香烤甘藷+枸杞紅棗茶 (香烤甘藷、有機枸杞、有機大紅棗、有機紅蔗糖)	木須肉絲米粉湯 (純米米粉、豬前腿肉絲、有機高麗菜、有機鮮木耳)	鮮奶小饅頭+豆漿 (鮮奶小饅頭、有機黃豆、有機紅蔗糖)	古早味鹹粥 (有機高麗菜、豬前腿肉絲、有機原木香菇、有機白米)
熱量 (kcal)	619.7	642.9	610.3	668.7	613.2
水分 (g)	229.6	259.7	286.4	193.1	234.1
粗蛋白 (g)	23.8	24.6	26.3	27.9	27
粗脂肪 (g)	12.1	15.5	11.9	19.7	13.5
碳水化合物 (g)	105.9	99.5	102.2	96.8	96.1
粗纖維 (g)	2.3	2.1	3.2	2.4	1.7
膳食纖維 (g)	7.5	6.2	8.8	7	4.7
膽固醇 (mg)	52.2	33.6	78.5	59.9	121.2
維生素A (RE)	264.5	724.4	1805.5	307.4	552.4
維生素E (α-TE)	2.9	3	2.8	2.7	2.4
鈉 (mg)	507.5	266.4	523.7	365.8	388.6
鉀 (mg)	851.6	755.1	985.6	963.4	707.6
鈣 (mg)	117.5	126	141.8	192.3	81.7