

114年 1月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
2	四	蛋花麵線	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	香菇瘦肉粥	V	V	V	V
3	五	南瓜米粉湯	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 大黃瓜魚羹湯	水果蛋糕+桂圓紅棗茶	V	V	V	V
6	一	蛋花冬粉湯	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	蔬菜湯餃	V	V	V	V
7	二	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 蒜香叻仔魚+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	什錦麵疙瘩	V	V	V	V
8	三	什錦米粉湯	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	牛奶銀絲卷+ 蜂蜜柚子茶	V	V	V	V
9	四	蔬菜雞蛋麵	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯	芋頭瘦肉粥	V	V	V	V
10	五	肉絲麵線	胚芽米飯+ 梅干肉+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 青菜豆腐湯	紅豆紫米湯	V	V	V	V
13	一	南瓜粥	胚芽米飯+ 紅燒魚片+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	絲瓜米苔目	V	V	V	V
14	二	鍋燒意麵	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	什錦湯餃	V	V	V	V
15	三	雞蛋饅頭+牛奶	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	綠豆地瓜湯	V	V	V	V
16	四	金瓜粉絲湯	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	蘿蔔糕湯	V	V	V	V
17	五	玉米叻仔魚粥	圍爐活動 <美味火鍋>	什錦冬粉湯	V	V	V	V
20	一	什錦粉絲湯	胚芽米飯+ 馬鈴薯雞丁+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	味噌拉麵	V	V	V	V
21	二	南瓜粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 紅燒油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	關東煮	V	V	V	V
22	三	芝麻包子+豆漿	什錦炒飯條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 冬瓜排骨湯	八寶粥	V	V	V	V
23	四	什錦麵線	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	客家板條	V	V	V	V
24	五	蛋花瘦肉粥	胚芽米飯+ 薑絲魚片+ 小黃瓜燴菜捲+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	燕麥紅豆湯	V	V	V	V