

114年 2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
3	一	蛋花麵線	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	什錦米粉湯	√	√	√	√
4	二	肉絲冬粉湯	胚芽米飯+ 梅干肉+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
5	三	黑糖饅頭+豆漿	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
6	四	什錦湯麵	胚芽米飯+ 蒜香吻仔魚+ 家常豆腐+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
7	五	蔬菜瘦肉粥	咖哩雞肉飯(雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 蘿蔔排骨湯	芋頭蛋糕+ 桂圓紅棗茶	√	√	√	√
8	六	什錦冬粉湯	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 味噌豆腐湯	紅豆薏仁湯	√	√	√	√
10	一	什錦米苔目	胚芽米飯+ 洋蔥雞丁+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+大黃瓜魚羹湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
11	二	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 洋芋燉雞+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	玉米吻仔魚粥	√	√	√	√
12	三	芝麻饅頭+牛奶	什錦炒飯條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 金針排骨湯	紅豆湯圓	√	√	√	√
13	四	金瓜粥	胚芽米飯+ 家常魚片+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	關東煮	√	√	√	√
14	五	日式烏龍麵	親子雞肉燴飯(雞丁+蛋+洋蔥)+ 蘿蔔貢丸湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
17	一	擔仔麵	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+大黃瓜排骨湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
18	二	客家板條	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	芋頭瘦肉粥	√	√	√	√
19	三	小肉包+豆漿	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	八寶粥	√	√	√	√
20	四	肉絲麵線	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+紅燒油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	什錦湯餃	√	√	√	√
21	五	玉米瘦肉粥	滷肉飯(豬肉+豆乾丁+香菇)+ 高麗菜+ 蘿蔔貢丸湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
24	一	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 醬燒魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
25	二	什錦麵疙瘩	胚芽米飯+ 打拋豬+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
26	三	鮮奶饅頭+牛奶	什錦炒烏龍麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)-柴魚豆腐蛋花湯	芋頭西米露	√	√	√	√
27	四	南瓜粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 醬汁油豆腐 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	絲瓜米苔目	√	√	√	√