

115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	
1	四	元 旦					V	V	V	V
2	五	蔬菜冬粉湯	日式雞肉燴飯(雞丁+蛋+洋蔥)+		味噌豆腐湯	綠豆湯	V	V	V	V
5	一	什錦蛋花粥	胚芽米飯+ 薑絲魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯			鍋燒意麵	V	V	V	V
6	二	客家板條	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 小黃瓜燴菜捲 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯			什錦麵疙瘩	V	V	V	V
7	三	鮮肉包+豆漿	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 青菜豆腐湯			紅豆薏仁湯	V	V	V	V
8	四	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 咖哩雞丁+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯			玉米雞蓉粥	V	V	V	V
9	五	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 打拋豬+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯			均錫戚風蛋糕+麥茶	V	V	V	V
12	一	蛋花麵線	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯			什錦湯餃	V	V	V	V
13	二	南瓜粥	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 醬汁豆干丁+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯			味噌拉麵	V	V	V	V
14	三	雞蛋饅頭+牛奶	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 蘿蔔排骨湯			綠豆燕麥湯	V	V	V	V
15	四	蔬菜米粉湯	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 玉米蛋花湯			絲瓜米苔目	V	V	V	V
16	五	擔仔麵	滷肉飯(豬肉+豆乾丁+香菇)+ 高麗菜+ 冬瓜蛤蜊湯			八寶粥	V	V	V	V
19	一	蔬菜粉絲湯	胚芽米飯+ 蔥燒魚片+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯			關東煮	V	V	V	V
20	二	蛋花麵線	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯			芋頭瘦肉粥	V	V	V	V
21	三	黑糖饅頭+豆漿	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 金針排骨湯			紅豆紫米湯	V	V	V	V
22	四	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 大黃瓜魚羹湯			肉燥意麵	V	V	V	V
23	五	什錦米苔目	胚芽米飯+ 梅干肉+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯			綠豆地瓜湯	V	V	V	V
26	一	肉絲冬粉湯	胚芽米飯+ 蒜香吻仔魚+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯			蛋花蔬菜粥	V	V	V	V
27	二	什錦湯麵	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 玉米濃湯			蘿蔔糕湯	V	V	V	V
28	三	銀絲卷+牛奶	什錦炒板條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 柴魚豆腐蛋花湯			綠豆蒜西米露	V	V	V	V
29	四	日式烏龍麵	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 滷油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯			草莓吐司+麥茶	V	V	V	V
30	五	皮蛋瘦肉粥	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 味噌海芽湯			紅豆湯	V	V	V	V

主任

園長