

臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園111年4月營養餐點表

日期	星期	早點心		午餐內容					午點心		
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品			水果
4月6日	週三	茶葉蛋	鮮奶	白米飯	紅燒魚柳	三絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔玉米湯	時令水果	綠豆薏仁豆花	
4月7日	週四	客家粿仔湯麵		胚芽米飯	香菇瓜仔肉燥	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣雞湯	時令水果	紫菜豆腐餛飩湯	
4月8日	週五	清粥小菜		糙米飯	日式馬鈴薯燉雞	菠菜吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	維也納麵包	無糖豆漿
4月11日	週一	高麗菜包	鮮奶	白米飯	清蒸檸檬鱈魚	金菇炒毛豆	時令蔬菜	南瓜洋蔥蔬菜湯	時令水果	彩蔬鮭魚蛋花粥	
4月12日	週二	菠菜魚片粥		胚芽米飯	麻油薑炒雞	綜合滷味 玉米/白蘿蔔	時令蔬菜	金菇肉片湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶
4月13日	週三	水果裸蛋糕	麥茶	糙米飯	香蒜鮭魚佐時蔬	塔香海茸	時令蔬菜	味噌海芽蘿蔔湯	時令水果	紅豆銀耳蓮子湯	
4月14日	週四	南瓜雜糧小饅頭	鮮奶	白米飯	醬滷蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵	
4月15日	週五	蔬菜咖哩湯餃		胚芽米飯	清蒸白蝦	鮮菇炒筍白筍	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	起司吐司	燕麥高纖無糖鮮豆漿
4月18日	週一	馬拉糕	黑芝麻豆漿	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	蟹絲玉米烘蛋	時令蔬菜	蕃茄金菇高麗菜湯	時令水果	香菇芋頭雞茸粥	
4月19日	週二	南瓜菇菇粥		白米飯	蘿蔔栗子燒雞	毛豆玉米炒荷蘭豆	時令蔬菜	木須筍千肉絲湯	時令水果	叉燒包	鮮奶
4月20日	週三	水煮蛋	鮮奶	胚芽米飯	芹香魚丁	小黃瓜炒海帶根	時令蔬菜	白菜湯	時令水果	粉圓木耳碎冬瓜露	
4月21日	週四	蒸玉米	鮮奶	糙米飯	泰式打拋豬	紅燒豆腐	時令蔬菜	刈菜雞湯	時令水果	金菇大黃瓜粉絲湯	
4月22日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉蝦	香菇滷白菜	時令蔬菜	蔬菜豆腐酸辣湯	時令水果	奶香麵包	無糖豆漿
4月25日	週一	肉包	鮮奶	胚芽米飯	豆鼓炒肉絲	洋蔥紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
4月26日	週二	蔬菜海鮮粥		糙米飯	蔥油雞	玉米嫩豆腐	時令蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	時令水果	芋頭芽菜米粉湯	
4月27日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	白米飯	糖醋魚片豆腐	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	薑汁地瓜甜湯	
4月28日	週四	草莓小饅頭	鮮奶	胚芽米飯	芹香蝦仁	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	海結豆腐蛋花湯	時令水果	味噌肉片高麗烏龍麵	
4月29日	週五	筍簽香菇肉粥		糙米飯	菇菇嫩炒雞片	塔香煎豆腐	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	地瓜包	黑芝麻豆漿