

| 112 年 1 月份 |    | 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       | 水果   |         |       |  |
| 1 月 3 日    | 週二 | 麻油雞麵線   |    | 胚芽米飯    | 酒雞棒腿     | 蕃茄燴豆腐   | 時令蔬菜 | 蘿蔔玉米排骨湯 | 時令水果 | 鮮肉包     | 鮮奶    |  |
| 1 月 4 日    | 週三 | 岩燒蜂蜜蛋糕  | 參茶 | 白米飯     | 蔭鳳梨蒸魚    | 香菇玉米蒸蛋  | 時令蔬菜 | 海帶芽味噌湯  | 時令水果 | 香煎蘿蔔糕   |       |  |
| 1 月 5 日    | 週四 | 地瓜包     | 鮮奶 | 糙米飯     | 蒜香煎豬排    | 黃瓜炒木耳   | 時令蔬菜 | 枸杞香菇雞湯  | 時令水果 | 鮮蔬餛飩湯   |       |  |
| 1 月 6 日    | 週五 | 鮮魚香菇蔬麵  |    | 白米飯     | 蘿蔔栗子燒雞   | 炒胡瓜     | 時令蔬菜 | 冬瓜排骨湯   | 時令水果 | 胚芽焦糖麵包  | 豆漿    |  |
| 1 月 7 日    | 週六 | 皮蛋蘿蔔瘦肉粥 |    | 胚芽米飯    | 洋蔥燒雞     | 蛋花絲瓜    | 時令蔬菜 | 筍片排骨湯   | 時令水果 | 雞蛋小饅頭   | 鮮奶    |  |
| 1 月 9 日    | 週一 | 馬拉糕     | 鮮奶 | 白米飯     | 糖醋甜椒咕咾肉  | 滷蛋      | 時令蔬菜 | 木須金菇肉羹湯 | 時令水果 | 客家粿仔湯麵  |       |  |
| 1 月 10 日   | 週二 | 玉米蛋花瘦肉粥 |    | 糙米飯     | 彩椒鳳梨茄汁雞丁 | 鮮菇炒小黃瓜  | 時令蔬菜 | 黃豆芽排骨湯  | 時令水果 | 南瓜雜糧小饅頭 | 鮮奶    |  |
| 1 月 11 日   | 週三 | 冰烤地瓜    | 豆漿 | 水餃      | 炸雞       | 綜合滷味    | 時令蔬菜 | 薑絲蛤蠣湯   | 時令水果 | 山藥肉粥    |       |  |
| 1 月 12 日   | 週四 | 叉燒包     | 參茶 | 白米飯     | 清蒸白蝦     | 洋蔥炒蛋    | 時令蔬菜 | 玉米排骨湯   | 時令水果 | 絲瓜蛋花麵線  |       |  |
| 1 月 13 日   | 週五 | 鮮魚米粉湯   |    | 糙米飯     | 南瓜蘿蔔燒肉   | 芹香紅絲筍白筍 | 時令蔬菜 | 紫菜豆腐湯   | 時令水果 | 草莓吐司    | 鮮奶    |  |
| 1 月 16 日   | 週一 | 黑糖小饅頭   | 豆漿 | 白米飯     | 咖哩雞      | 玉米炒荷蘭豆  | 時令蔬菜 | 酸辣湯     | 時令水果 | 翡翠小魚滑蛋粥 |       |  |
| 1 月 17 日   | 週二 | 雞絲麵     |    | 糙米飯     | 蔥燒豆腐雞    | 玉米玉子燒   | 時令蔬菜 | 南瓜濃湯    | 時令水果 | 小兔包     | 鮮奶    |  |
| 1 月 18 日   | 週三 | 馬鈴薯沙拉   | 鮮奶 | 糙米飯     | 紅燒魚片     | 麻婆豆腐    | 時令蔬菜 | 羅宋湯     | 時令水果 | 仙草甜湯    |       |  |
| 1 月 19 日   | 週四 | 鮮肉包     | 豆漿 | 胚芽米飯    | 炒魷魚圈     | 醬燒馬鈴薯蘿蔔 | 時令蔬菜 | 玉米濃湯    | 時令水果 | 滑蛋蔬菜麵   |       |  |

提醒您-此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷！