

114 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 2 日	週四	紫菜蛋花麵線		糙米飯	醬燒筍干蹄膀	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	枸杞香菇雞湯	時令水果	鮮蔬餛飩湯	
1 月 3 日	週五	香菇雞蛋蔬麵		白米飯	蘿蔔栗子燒雞	綜合滷味 玉米/海帶結/花生	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	草莓吐司	鮮奶
1 月 6 日	週一	蜜地瓜	鮮奶	白米飯	冬瓜肉燥	炒海帶絲	時令蔬菜	木須金菇湯	時令水果	客家粿仔湯麵	
1 月 7 日	週二	玉米瘦肉粥		糙米飯	滷翅小腿	大黃瓜燴鮮菇	時令蔬菜	牛蒡枸杞排骨湯	時令水果	茶葉蛋	鮮奶
1 月 8 日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	決明子茶	義大利麵	紅醬絞肉	沙拉馬鈴薯	時令蔬菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	冰糖紅棗銀耳湯	
1 月 9 日	週四	玉米濃湯餃		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 10 日	週五	香菇肉絲米粉湯		期 末 圍 爐						手撕奶香包	鮮奶
1 月 13 日	週一	黑糖小饅頭	黑芝麻豆漿	白米飯	鳳梨糖醋里肌	百匯鮮菇	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	山藥肉粥	
1 月 14 日	週二	雞絲麵		糙米飯	紅燒魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	奶黃包	鮮奶
1 月 15 日	週三	玉米脆片	鮮奶	海鮮烏龍炒麵	香煎鮭魚	玉米玉子燒	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	仙草芋圓甜湯	
1 月 16 日	週四	煎蛋吐司捲	決明子茶	胚芽米飯	壽喜燒	蒜炒花椰菜	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	滑蛋蔬菜麵	
1 月 17 日	週五	雞蛋瘦肉粥		白米飯	洋蔥燒雞	蛋花絲瓜	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	楓糖葡萄麵包	鮮奶
1 月 20 日	週一	麻油雞麵線		胚芽米飯	蒜泥白肉	蕃茄燴豆腐	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	鮮奶酪	

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！