

愛幼幼兒園 113 年 1 月份餐點表

日期	活力早餐	營養午餐	美味點心
1/2 (二)	當歸雞肉麵線 (雞丁、當歸)	番茄海鮮蔬菜粥(蝦仁、香菇、透抽、紅蘿蔔、白蘿蔔、高麗菜、 番茄湯底)、木瓜	沙其瑪 養生枸杞茶
1/3 (三)	蔬菜蛋餅、紫菜湯 (芹菜、番茄、高麗菜)	五穀米飯、糖醋小里肌、芹菜豆乾、白菜蕃茄、 紫菜蛋花湯(紫菜、蛋、白菜)、香蕉	黑糖饅頭、豆漿
1/4 (四)	韭綠銀芽粿仔湯 (豆芽、韭菜)	高麗菜粥肉水餃、榨菜肉絲菇湯(高麗菜、韭綠、豬肉、榨菜、 肉絲、秀針菇)、無籽柑	八寶粥
1/5 (五)	玉米穀力粥(玉米、蘿蔔 丁、蛋、五穀米)	養生芝麻飯、黃豆燒肉海帶、菇炒青江、蒜炒高麗菜、白菜蕃 茄豆腐湯、蘋果	絲瓜麵線 (絲瓜、枸杞、蛋)
1/8 (一)	金針豚骨冬粉 (金針花、大骨湯、芹菜)	香香白米飯、魯排肉(肉片)、香菇高麗菜、鳳梨燴木耳、海帶芽 湯、柳丁	小餐包、蛋花湯
1/9 (二)	養生五穀米漿、 牛奶餅乾	什錦蔬菜板條(培根、高麗菜、紅蘿蔔)、 玉米蘿蔔湯(玉米、白蘿蔔、排骨) 木瓜	薏仁綠豆湯
1/10(三)	鮭魚蔬菜三明治 (鮭魚、玉米、蛋、大陸 妹)豆漿	營養地瓜飯、滷肉燥、蛋炒黃瓜、蒜香菠菜、薑絲冬瓜湯、 香蕉	關東煮 (高麗菜捲、魚板、黑輪、 香菇)
1/11(四)	法國吐司、芝麻漿	水餃(豬肉、高麗菜)酸辣湯(豬絞肉、胡蘿蔔、黑木耳、 金針菇、豆腐)、橘子	南瓜小米粥
1/12(五)	蔬菜雞絲麵 (小白菜、肉絲、蛋)	蝦米蘿蔔肉燥鹹粥 (蝦米、肉末、香菇)、蘋果	綜合水果凍
1/15(一)	高麗菜水餃湯(高麗菜、 肉末、白菜)	蔬菜海鮮烏龍麵(鮮蝦、蛤蜊、蛋、魚板、海帶、青江菜)、柳 丁	五穀蔬菜粥(高麗菜、菠菜、 豆干)
1/16(二)	紅豆薏仁粥 (紅豆、薏仁)	蔥爆茄汁蛋炒飯(青蔥、番茄醬、青豆、玉米、紅蘿蔔、蛋)、 鮮魚味噌湯、木瓜	雙色饅頭、米漿
1/17(三)	南瓜小米粥 (南瓜、小米)	香香白米飯、瓜仔蒸肉、番茄木耳蛋、蒜香高麗菜、豚骨蘿蔔玉 米湯、香蕉	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、瘦肉、芹菜)
1/18(四)	芝麻煎餅、(芝麻、麵粉) 豆腐湯(青菜、豆腐)	手工陽春麵(小白菜、絞肉、魯蛋) 無籽柑	八寶粥
1/19(五)	水煮蛋、味噌湯	海陸雙味芋角飯(櫻花蝦、毛豆、香菇、芋頭丁、絞肉、高麗 菜)、豆薯蛋蛋湯、蘋果	客家米苔目 (蝦皮、肉末、韭菜)
1/22(一)	南瓜泥煎餅(南瓜泥、蔥 末、蝦皮)、芝麻飲	高鈣芝麻飯、酥炸魚排、蒜炒甜菠菜、鳳梨炒木耳、胡瓜蔬菜 湯、柳丁	桂圓紅豆粥 (桂圓、紅豆、燕麥片)
1/23(二)	葡萄乾小米粥 (葡萄乾、小米)	肉燥米粉湯(米粉、高麗菜、香菇、肉絲、蝦米、肉燥)、滷蛋、 香蕉	葡萄沙其馬、味噌湯
1/24(三)	奶油吐司、糙米漿	蒜香蝦仁蛋炒飯(紅蘿蔔、青豆、蒜頭、蝦仁、玉米粒、蛋)、 蘿蔔蔬菜湯、木瓜	廣東粥 (瘦肉、玉米、芹菜珠)
1/25(四)	蔥香蘇打餅、南瓜濃湯 (南瓜、馬鈴薯、玉米)	府城大滷麵(魚羹、肉羹、香菇、木耳、紅蘿蔔、金針、蛋) 橘子	紅豆豆花
1/26(五)	牛奶、玉米脆片	地瓜悶飯、紅燒豆腐、蒜炒芥藍、紅蘿蔔炒蛋紫菜蛋花湯、 蘋果	麻油蛋麵線 (薑絲、麻油、蛋)
1/29(一)	吻仔魚粥(香菇、吻仔 魚、紅蘿蔔、蛋)	黃金雙彩蓋飯(紅蘿蔔、玉米、絞肉、青豆)、 高麗菜鮮菇湯(高麗菜、秀珍菇)、蘋果	鍋燒意麵 (肉絲、雞蛋、青江菜)
1/30(二)	蕃茄豆腐芹菜蛋餅	什錦海鮮湯飯(高麗菜、紅蘿蔔、小卷、蝦仁、香芹)、木瓜	小餐包、蛋花湯 (肉、麵粉、蛋)
1/31(三)	什錦鮮蔬煎餅、米漿 (高麗菜、蘿蔔絲、芹菜)	魚鬆蛋蛋燻肉飯(海苔魚鬆、燻肉、魯蛋)、白玉蔬菜湯(排 骨、白蘿蔔、高麗菜、鴻禧菇、香菜、豆腐)、香蕉	綠豆地瓜粥

◎為孩子健康，本園提供餐點皆為少油、低鹽料理，飲料皆為低糖飲料，請家長放心！

◎餐點內容會隨時令季節或配合課程活動而機動調整，不便之處，敬請原諒。

★★ 本園一律使用國產豬肉食品

