三德幼兒園一月份營養餐點表 113.1.1-1.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核 全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	一	元旦 放假一日			V	V	V	V
2	二	雞絲麵	火腿炒飯、紫菜蛋花湯、季節水果	紅豆麥片	V	V	V	V
3	三	肉羹麵	白飯、冬瓜滷肉、炒干絲、時令青菜、紫菜豆腐湯、季節水果	小饅頭、麥茶	V	V	V	V
4	四	芋頭圓	白飯、香菇肉燥、鮪魚炒洋蔥、時令青菜、三絲丸湯、季節水果	什錦冬粉	V	V	V	V
5	五	芋頭米粉	白飯、炒海帶芽、蘿蔔燉麵輪、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	蔬菜粥	V	V	V	V
8	一	蔬菜雞絲麵	白飯、和風照燒雞、芹菜豆包、時令青菜、季節水果、海帶結排骨湯	紫米糕	V	V	V	V
9	二	四喜甜湯	白飯、滷百頁豆腐、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、季節水果、味噌豆腐湯	玉米濃湯麵	V	V	V	V
10	三	三絲豆腐羹	白飯、紅燒肉、滷蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	肉燥河粉湯	V	V	V	V
11	四	綠豆湯	白飯、玉米雞丁、炒杏鮑菇、時令青菜、大頭菜湯、季節水果	蔬菜吻魚粥	V	V	V	V
12	五	雪耳奶露	咖哩雞肉飯、季節水果、蕃茄排骨湯	絲瓜麵線	V	V	V	V
15	一	牛奶燕麥	白飯、瓜仔肉、紅燒豆腐、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	清粥小菜	V	V	V	V
16	二	客家粄條	白飯、香菇肉燥、海帶芽炒蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	紅豆麥片	V	V	V	V
17	三	小米粥	白飯、蠔油肉片、黃瓜炒甜不辣、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	烏龍麵	V	V	V	V
18	四	冰糖銀耳	什錦炒米粉、紫菜蛋花湯、季節水果	三色湯圓	V	V	V	V
19	五	鹹米苔目	白飯、鮪魚炒紅蘿蔔、香菇麵輪、時令青菜、豆腐青菜湯、季節水果	綠豆西米露	V	V	V	V
22	一	蘑菇濃湯	白飯、洋芋燒雞、番茄炒蛋、時令青菜、蓮藕湯、季節水果	五彩甜湯	V	V	V	V
23	二	冬瓜西谷米	白飯、瓜子肉燥、紅燒豆腐、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果	擔仔米粉	V	V	V	V
24	三	蔬菜麵線	白飯、麻婆豆腐、玉米炒蛋、時令青菜、海帶排骨湯、季節水果	紫米粥	V	V	V	V
25	四	南瓜牛奶甜湯	蔬菜雞肉燴飯、冬瓜排骨湯、季節水果	什錦麵	V	V	V	V
26	五	清粥小菜	白飯、糖醋魚片、蠔油豆腐、時令青菜、銀魚味噌湯、季節水果	甜米苔目	V	V	V	V
29	一	洋芋濃湯	白飯、炒天婦羅、木耳杏鮑菇、時令青菜、蔬菜香菇湯、季節水果	紅豆湯	V	V	V	V
30	二	綠豆蒜	白飯、開陽白菜、炒吻魚、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	麵線羹	V	V	V	V
31	三	菇菇粥	肉燥飯、炒麵腸、時令青菜、大頭菜排骨湯、季節水果	地瓜甜湯	V	V	V	V