



三德幼兒園二月份營養餐點表

113.2.1~2.29



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	四	牛奶西米露	白飯、蔥爆肉片、炒豆干絲、 時令青菜、冬瓜湯、季節水果	山藥肉末粥	✓	✓	✓	✓
2	五	西蘭濃湯	五穀飯、鮭魚炒洋蔥、冬瓜滷肉、 時令青菜、羅宋湯、季節水果	紫米紅豆	✓	✓	✓	✓
5	一	蘑菇濃湯	白飯、豆腐燒肉、番茄炒蛋、 時令青菜、山藥湯、季節水果	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
6	二	豆漿 果醬吐司	白飯、香酥魚、滷百頁豆腐、 時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	冬菜河粉	✓	✓	✓	✓
7	三	清粥小菜	夏威夷火腿炒飯、冬瓜湯、季節水果	地瓜芋圓	✓	✓	✓	✓
8	四	2/8-2/14 春節連續假日						
9	五							
12	一							
13	二							
14	三							
15	四	牛奶燕麥	招牌咖哩雞肉飯 金針排骨湯、季節水果	青菜小魚粥	✓	✓	✓	✓
16	五	肉絲麵線	白飯、筍干扣肉、滷豆腐、 時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	薏仁甜湯	✓	✓	✓	✓
17	六	紅豆湯	白飯、海帶芽炒蛋、蘿蔔燉肉、 時令青菜、冬瓜湯、季節水果	肉燥米粉	✓	✓	✓	✓
19	一	三絲豆腐羹	雙菇滷肉、芹香豆乾、 時令青菜、蘿蔔湯、季節水果	葡萄乾 小米粥	✓	✓	✓	✓
20	二	冰糖銀耳	白飯、紅燒雞肉、玉米炒蛋、 時令青菜、海帶芽湯、季節水果	蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
21	三	絲瓜麵線	白飯、糖醋魚、冬瓜燴鮮菇、 時令青菜、玉米湯、季節水果	五彩甜湯	✓	✓	✓	✓
22	四	綠豆西米露	五穀飯、蠔油雞、醬滷蘿蔔、 時令青菜、山藥湯、季節水果	肉燥冬粉	✓	✓	✓	✓
23	五	洋芋濃湯	白飯、芝麻里肌肉、紅燒豆腐、 時令青菜、大排骨湯、季節水果	紅豆湯圓	✓	✓	✓	✓
26	一	雪耳奶露	三鮮菇肉絲炒飯、 大頭菜排骨湯、季節水果	油豆腐細粉	✓	✓	✓	✓
27	二	米苔目鹹湯	白飯、糖醋魚片、蠔油豆腐、 時令青菜、銀魚味噌湯、季節水果	紫米粥	✓	✓	✓	✓
28	三	2/28 (三) 和平紀念日放假一天						
29	四	四喜甜湯	白飯、醬爆雞肉、滷蛋、 時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	什錦麵	✓	✓	✓	✓

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。

