

新國際幼兒園 113 學年度(上)1 月份餐點表

本園一律使用國產豬肉食材

日期/星期	早上點心	每日均含 1. 五穀根莖類 2. 奶蛋魚肉豆類 3. 蔬菜 4. 水果，四大類營養素	下午點心
1 月 1 日(三)	元旦假期		
1 月 2 日(四)	玉米片/牛奶	豆芽菜麻醬乾麵、滷蛋、山藥雞湯、水果	紅豆湯圓
1 月 3 日(五)	雞蛋粥	馬鈴薯青江菜咖哩雞肉飯、冬瓜蛤蠣湯、水果	雞蛋麵線
1 月 6 日(一)	玉米片/牛奶	南瓜炒米粉、海帶芽蛋花湯、水果	紫米桂圓粥
1 月 7 日(二)	清粥小菜	豆芽菜擔擔麵、滷蛋、紫菜蛋花湯、水果	玉米濃湯
1 月 8 日(三)	兔子包/豆漿	小米飯、南瓜栗子燒雞、薑炒油菜、當歸雞湯、水果	綠豆湯
1 月 9 日(四)	肉末蔬菜粥	紫米飯、三杯雞丁、金沙高麗菜、蒜頭蛤蜊排骨湯	水果
1 月 10 日(五)	奶香玉米濃湯	鮭魚蔬菜麵疙瘩、水果	紅豆大餅
1 月 13 日(一)	玉米片/牛奶	高麗菜豬肉飯湯、水果	牛奶麥片
1 月 14 日(二)	白菜鍋燒意麵	糙米飯、肉燥、蒜香青江菜、金針菇肉絲湯、水果	仙草芋圓
1 月 15 日(三)	黑糖饅頭/豆漿	紅藜麥飯、蔥爆魚片、時令蔬菜、山藥蛤蠣湯、水果	蛋花湯餃
1 月 16 日(四)	菠菜豬肝麵線	小米飯、打拋豬肉、蒜香菠菜、枸杞紅棗雞湯	水果
1 月 17 日(五)	小白菜餛飩湯	蝦仁肉絲玉米炒飯、蘿蔔排骨湯、水果	餐包
1 月 20 日(一)	玉米片/牛奶	鮭魚蔬菜蛋炒飯、紫菜蛋花湯、水果	燕麥牛奶
1 月 21 日(二)	高麗菜肉末粥	雞肉飯、蒜香菠菜、薑絲蚵仔湯、水果	麻油蛋麵線
1 月 22 日(三)	芝麻包/豆漿	麻油雞湯飯、枸杞高麗菜、水果	山粉圓
1 月 23 日(四)	吻仔魚粥	紫米飯、鵪鶉蛋滷海帶、薑炒油菜、味噌豆腐魚湯	水果
1 月 24 日(五)	韭菜肉燥冬粉	海鮮蔬菜飯湯、水果	蘋果麵包
1 月 27 日(一)	春節假期		
1 月 28 日(二)			
1 月 29 日(三)			
1 月 30 日(四)			
1 月 31 日(五)			

★本園餐點視幼兒所需之營養素與熱量為前提，口味以清淡自然為主，選用健康、營養、自然的食品，且在烹調過程中少油、少鹽、不油炸，讓孩子吃的開心、吃的均衡、吃得健康。