

# 高雄市私立新國際幼兒園 114 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(四)	元旦放假一天		
1 月 2 日(五)	雞絲蛋花麵	肉燥乾麵、燙萵菜豆芽、黃瓜排骨湯	水果愛玉
1 月 5 日(一)	玉米片/牛奶	香菇滷肉飯、時令蔬菜、蒜頭蚵湯、水果	芝麻牛奶燕麥
1 月 6 日(二)	雞蛋粥	紅藜麥飯、醬燒雞、時令蔬菜、冬瓜排骨湯、水果	桂圓紅棗粥
1 月 7 日(三)	兔子包/豆漿	蝦仁肉絲蛋炒飯、蒜頭香菇雞肉湯、水果	雞絲蛋麵
1 月 8 日(四)	玉米雞肉粥	糙米飯、洋蔥馬鈴薯燉肉、時令蔬菜、薑絲蛤蜊湯	水果
1 月 9 日(五)	肉燥粉絲湯	味噌海鮮烏龍麵、水果	藍莓麵包
1 月 12 日(一)	玉米片/牛奶	咖哩豬肉燴飯、香菇雞湯、水果	紅豆湯
1 月 13 日(二)	餛飩湯	紫米飯、油豆腐滷肉、時令蔬菜、番茄蛋花湯	仙草蜜
1 月 14 日(三)	豆沙包/豆漿	蘑菇義大利麵、蟹肉南瓜濃湯、水果	貢丸冬粉湯
1 月 15 日(四)	翡翠魚肉粥	糙米飯、鵪鶉蛋肉燥、時令蔬菜、黃瓜丸子湯	關東煮
1 月 16 日(五)	南瓜濃湯	水餃、白菜貢丸粉絲湯、水果	牛奶吐司
1 月 19 日(一)	玉米片/牛奶	小米飯、蒜泥肉片、時令蔬菜、酸菜蚵仔湯、水果	綠豆湯
1 月 20 日(二)	芋頭鹹粥	糙米飯、白蘿蔔燉肉、時令蔬菜、味噌海帶芽湯、水果	檸檬愛玉
1 月 21 日(三)	銀絲卷/豆漿	肉絲蔬菜蛋炒飯、玉米排骨湯、水果	蔬菜湯餃
1 月 22 日(四)	菠菜肉末粥	紫米飯、香菇滷肉、時令蔬菜、豆腐魚湯	水果
1 月 23 日(五)	絲瓜麵線	米苔目肉燥韭菜豆芽湯、滷鵪鶉蛋、水果	紅豆大餅
1 月 26 日(一)	玉米片/牛奶	小米飯、瓜子肉燥、時令蔬菜、芹菜魚丸湯、水果	薏仁湯
1 月 27 日(二)	蚵仔麵線	麻醬乾麵、番茄肉片粉絲湯	玉米濃湯
1 月 28 日(三)	牛奶饅頭/豆漿	紫米飯，鳳梨糖醋雞丁、時令蔬菜、金針菇肉絲湯	山粉圓
1 月 29 日(四)	蔬菜蛋粥	糙米飯、馬鈴薯燉肉、青菜、味噌鯛魚豆腐湯	水果
1 月 30 日(五)	鍋燒意麵	高麗菜麻油雞細麵、水果	蘋果麵包

★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、自然的食物，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。

