高雄市私立學成幼兒園 113年01月餐點表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早點 | 午餐 | | | | | | | | | | 午點/  季節水果 | 全榖雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 主食 | 主菜 | | | 副菜一 | | | | 副菜二 | 湯品 |
| 01/02(二) | 翡翠小魚豆腐羹 | 雞肉黃瓜刈包 | | | | | | | | | 玉米濃湯 | 餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/03(三) | 蛋蛋蔬菜米粉 | 糙米飯 | 洋蔥燴雞肉 | | | 紅蘿蔔炒蛋 | | | | 炒蔬菜 | 馬鈴薯濃湯 | 什錦粄條/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/04(四) | 全麥吐司+牛奶 | 高麗菜肉絲蛋炒飯 | | | | | | | | | 魚丸排骨湯 | 肉絲蔬菜冬粉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/05(五) | 菇菇肉末粥 | 南瓜肉絲什錦米粉 | | | | | | | | | 紫菜豆腐湯 | 吐司+果醬/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/08(一) | 雞茸玉米粥 | 藜麥飯 | 香滷肉燥 | | | 醬燒豆皮 | | | | 炒蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 魚丸冬粉湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/09(二) | 滑蛋肉絲麵線 | 燕麥飯 | 蠔油燉香雞 | | | 蘿蔔雙拼 | | | | 炒蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 蛋糕+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/10(三) | 饅頭+牛奶 | 古早味肉絲蔬菜炒冬粉 | | | | | | | | | 冬瓜排骨湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/11(四) | 土司夾蔥蛋 | 糙米飯 | 毛豆炒雞丁 | | 三彩炒木耳 | | | 炒蔬菜 | | | 海帶芽豆腐湯 | 什錦湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/12(五) | 地瓜肉末粥 | 番茄肉醬通心麵 | | | | | | | | | 紫菜蛋花湯 | 全麥饅頭/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/15(一) | 滑蛋肉絲麵線 | 藜麥飯 | 香滷肉燥 | | | 蜜汁豆干 | | | 炒蔬菜 | | 紫菜豆腐湯 | 什錦冬粉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/16(二) | 包子+牛奶 | 古早味肉絲蔬菜炒飯 | | | | | | | | | 海菜蛋花湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/17(三) | 全麥饅頭 | 南瓜肉絲米粉 | | | | | | | | | 柴魚味噌湯 | 滑蛋肉絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/18(四) | 果醬吐司+牛奶 | 藜麥飯 | 香炒雞丁毛豆 | | 照燒洋蔥 | | 炒蔬菜 | | | | 玉米排骨湯 | 營養豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/19(五) | 蔬菜肉末粥 | 高麗菜豬肉水餃 | | | | | | | | | 蘿蔔魚丸湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/22(一) | 蔬菜小魚麵線 | 糙米飯 | 香滷肉燥 | 照燒麵腸 | | | | 炒綠色青菜 | | | 南瓜濃湯 | 鮮肉包/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/23(二) | 南瓜肉絲粥 | 肉絲蔬菜炒飯 | | | | | | | | | 蘿蔔排骨湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/24(三) | 銀絲卷 | 藜麥飯 | 香炒雞丁毛豆 | | | 肉絲炒豆干 | | | 炒綠色青菜 | | 冬瓜排骨湯 | 紅麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/25(四) | 果醬吐司+牛奶 | 鍋燒豬肉蔬菜意麵 | | | | | | | | | 蘿蔔魚丸湯 | 餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/26(五) | 地瓜肉絲粥 | 糙米飯 | 馬鈴薯燉肉 | | | 醬燒杏鮑菇 | | | 炒蔬菜 | | 玉米排骨湯 | 雞絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/29(一) | 蔬菜小魚麵線 | 糙米飯 | 紅蘿蔔炒肉絲 | | | 醬燒豆皮 | | | 炒蔬菜 | | 海菜蛋花湯 | 什錦冬粉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/30(二) | 雞茸玉米粥 | 藜麥飯 | 蠔油燉香雞 | | | 蘿蔔燒肉 | | | 炒蔬菜 | | 冬瓜排骨湯 | 果醬吐司+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 01/31(三) | 饅頭+牛奶 | 咖哩雞肉蔬菜燴飯 | | | | | | | | | 玉米濃湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |