高雄市私立學成幼兒園 113年02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 |
| 2/1(四) | 肉絲青菜冬粉煲 | 藜麥飯 | 紅燒肉 | 豆包炒蛋 | 炒綠色青菜 | 排骨海帶湯 | 蔬菜湯餃/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/2(五) | 滑蛋麵線 | 地瓜飯 | 雞肉燉南瓜 | 香滷豆干 | 炒綠色青菜 | 玉米濃湯 | 營養吐司+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/5(一) | 五穀肉絲粥 | 鍋燒豬肉蔬菜意麵 | 海帶芽豆腐湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/6(二) | 黑糖饅頭+牛奶 | 燕麥飯 | 咖哩雞肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒綠色青菜 | 海帶味噌魚湯 | 營養餐包/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/7(三) | 雞茸玉米粥 | 藜麥飯 | 洋蔥炒豬肉 | 香滷鳥蛋 | 炒綠色青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/15(四) | 翡翠小魚豆腐煲 | 糙米飯 | 豆豉燉肉 | 紅燒豆腐銀芽 | 炒綠色青菜 | 玉米蛋花湯 | 牛奶+慶生會/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/16(五) | 全麥吐司、牛奶 | 地瓜飯 | 肉末燒南瓜 | 黃瓜炒甜不辣 | 炒綠色青菜 | 蔬菜豆腐湯 | 蔓越莓五穀粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/17(六) | 滑蛋蔬菜粥 | 咖哩雞肉蔬菜燴飯 | 黃瓜排骨湯 | 五彩肉絲湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/19(一) | 蛋花豬肉湯餃 | 馬鈴薯炒麵 | 什錦炒肉絲 | 家常豆腐 | 炒綠色青菜 | 玉米濃湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/20(二) | 地瓜肉末粥 | 藜麥飯 | 三色炒雞柳 | 香滷豆干 | 炒綠色青菜 | 柴魚味噌豆腐湯 | 果醬吐司+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/21(三) | 蔬菜銀魚煲 | 地瓜飯 | 香滷肉燥 | 雙菇炒木耳 | 炒綠色青菜 | 紫菜蛋花湯 | 全麥饅頭+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/22(四) | 蔬菜肉末粥 | 茄汁肉末通心麵 | 玉米濃湯 | 營養豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/23(五) | 銀絲卷+牛奶 | 高麗菜豬肉水餃 | 紅蘿蔔豆腐湯 | 南瓜肉末糙米粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/26(一) | 鮮肉包+牛奶 | 燕麥飯 | 菇菇炒肉絲 | 什錦炒豆包 | 炒綠色青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 檸檬愛玉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/27(二) | 銀絲卷+牛奶 | 藜麥飯 | 蠔油燉香雞 | 紅燒杏胞菇 | 炒綠色青菜 | 黃瓜大骨湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 2/29(四) | 地瓜肉末粥 | 糙米飯 | 瓜仔肉燥 | 三彩炒木耳 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水煮玉米/時令水果 | ● | ● | ● | ● |