

嘉基幼兒園114年1月餐點表

第一週	星期	早點	午餐		午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜、湯品					
1/1	三			元旦					
1/2	四	草莓饅頭/牛奶	糙米飯	筍絲五花肉、鮮菇大黃瓜、青翠時蔬、冬瓜排骨湯	日式關東煮	●	●	●	●
1/3	五	韭香粉絲	白米飯	紅燒魚片、蔥燒麵腸、蒜炒時蔬、蘿蔔排骨湯	香檸粉圓湯	●	●	●	●
第二週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1/6	一	翡翠小魚粥	白米飯	蘿蔔魯肉、毛豆炒蛋、時令蔬菜、南瓜排骨湯	紅豆薏仁甜湯	●	●	●	●
1/7	二	果醬吐司/牛奶	燕麥飯	京醬肉絲、蒜炒筍白筍、清翠時蔬、紫菜蛋花湯	芋香香菇米粉湯	●	●	●	●
1/8	三	滑蛋蔬菜湯麵	白米飯	什錦鮮蔬羹飯(香菇、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔)、季節蔬菜、蓮藕排骨湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
1/9	四	紅豆饅頭/豆漿	糙米飯	滑蛋蝦仁豆腐煲、韭香甜不辣、時令時蔬、海帶芽小魚湯	陽春麵	●	●	●	●
1/10	五	芋香豆皮鹹粥	五穀飯	梅子雞、奶香花椰菜、蒜香時蔬、鮮魚豆腐湯	紅豆大餅/牛奶	●	●	●	●
第三週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1/13	一	清蔬餛飩湯	燕麥飯	梅干扣肉、毛豆玉米、青翠時蔬、大頭菜排骨湯	皮蛋瘦肉粥	●	●	●	●
1/14	二	果醬吐司/牛奶	白米飯	蔥爆雞丁、紅蘿蔔炒蛋、時蔬青菜、冬瓜排骨酥湯	黑糖地瓜芋圓	●	●	●	●
1/15	三	味噌湯麵	白米飯	~歲末圍爐~ (火鍋：高麗菜、蘿蔔、玉米、肉片、木耳、金針菇、豆腐、蛤蜊)	蔬菜湯餃	●	●	●	●
1/16	四	銀絲卷/米漿	糙米飯	清蒸魚片、滑蛋豆腐、時令蔬菜、蒜頭雞湯	紅豆甜湯	●	●	●	●
1/17	五	吻仔魚蔬菜粥	白米飯	塔香雞丁杏包菇、毛豆炒豆干、季節蔬菜、蘿蔔鮮菇湯	蔥大餅/牛奶	●	●	●	●
第四週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1/20	一	鮮蔬麵線	白米飯	青椒肉絲、菜圃蛋、青翠時蔬、大頭菜豆皮湯	南瓜粥	●	●	●	●
1/21	二	螺絲捲/牛奶	糙米飯	豆乳雞、乾鍋花椰菜、時令蔬菜、冬瓜肉絲湯	八寶甜湯	●	●	●	●
1/22	三	活力營養粥	白米飯	茄汁蛋炒飯(紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜、番茄)、蒜香時蔬、蘿蔔排骨湯	水蒸黑糖糕/低糖豆漿	●	●	●	●
1/23	四	芋頭包/牛奶	燕麥飯	豆酥魚片、什錦豆腐、季節蔬菜、紫菜蛋花湯	味噌意麵	●	●	●	●
1/24	五	台式蘿蔔糕湯	五穀飯	香菇肉燥、馬鈴薯玉米、時令蔬菜、味噌豆腐湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
第五週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1/27	一	番茄粉絲湯	白米飯	香滷小雞腿、滷味雙拼、時令蔬菜、蘿蔔魚丸湯	香菇雞肉粥	●	●	●	●
1/28	二			春節假期除夕放假					
1/29	三			春節假期初一放假					
1/30	四			春節假期農曆初二放假					
1/31	五			春節假期農曆初三放假					

※本菜單標示注意易引起過敏的食物 如：牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。若幼兒對上述之食物過敏，請務必通知園所

※每日午點提供季節時令水果，每週三的午餐為蔬果餐

※本餐點表因時令季節因素及廠商供需無法供應原定餐點時，以當日食物為準

※本園使用的豬肉品皆為國產豬

