

台南市私立聖公會幼兒園 1 月餐點表(113)



日期	星期	早上點心	午餐	水果	下午點心
1/1	一	元旦放假一天			
1/2	二	全麥吐司、冬瓜茶	彩椒肉絲、蔥滷豆腐、菠菜、蘿蔔排骨湯	蘋果	酸辣湯
1/3	三	番茄通心粉	玉米絞肉、紅蘿蔔炒木耳、高麗菜、牛蒡肉絲湯	火龍果	麻油雞麵線
1/4	四	南瓜濃湯	日式味噌烏龍麵(肉絲、味噌、小白菜、豆皮、柴魚片、麵條)	香蕉	蔬菜炒冬粉
1/5	五	絞肉滑蛋粥	洋蔥燒雞、毛豆蘿蔔、葉萵苣、高麗菜排骨湯	橘子	鮮奶饅頭、黑豆漿
1/8	一	芹菜貢丸湯	豬肉蔬菜飯(雞肉、洋蔥、木耳、紅蘿蔔、香菇) 海帶芽芹菜湯	香蕉	肉燥湯麵
1/9	二	三明治、柚子茶	豆皮滷肉、小黃瓜黑輪、小白菜、紫菜吻仔魚湯	橘子	綠豆小米粥
1/10	三	喜瑞爾牛奶	京醬肉絲、滷小鳥蛋、大陸妹、莧菜豆腐湯	蘋果	香菇雞肉湯
1/11	四	山藥肉絲湯	肉燥乾麵(絞肉、香菇、麵條)、什錦蔬菜湯)	火龍果	四神魚柳湯
1/12	五	清粥、肉鬆	洋蔥照燒肉絲、滷花生、開陽白菜、香菇雞肉湯	火龍果	起司吐司、黑豆漿
1/15	一	肉末蛋花麥片粥	香菇燒肉燴飯(香菇、滷肉塊、高麗菜) 小白菜豆腐湯	香蕉	金針菇髮菜羹
1/16	二	雞蛋糕、決明子茶	三杯雞、小黃瓜黑輪、高麗菜、蘿蔔排骨湯	橘子	豆漿凍冬瓜茶
1/17	三	什錦冬粉湯	蔥爆肉絲、培根炒蛋、葉萵苣、牛蒡肉絲湯	蘋果	青菜餛飩湯
1/18	四	紅蘿蔔煎餅、麥茶	排骨麵(肉片、鮮香菇、小白菜、麵條)	火龍果	桂圓小米甜湯
1/19	五	照燒肉皮蛋粥	韓式拌飯(韓式海苔、玉米筍、肉燥)、紫菜蛋花湯	蘋果	鮮奶蔓越莓饅頭、黑豆漿
1/22	一	葡萄麥片粥	肉絲蛋炒飯(肉絲、蛋、青蔥)、鴻喜菇味噌湯	橘子	番茄通心粉
1/23	二	三明治、牛奶	肉燥、小鳥蛋、地瓜葉、海帶芽芹菜湯	柳丁	冬瓜奶茶、餅乾
1/24	三	翡翠吻仔魚湯	咖哩豬肉飯(南瓜、薑黃、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉)	蘋果	關東煮
1/25	四	韭菜煎餅、麥茶	炒烏龍麵(肉絲、鴻喜菇、高麗菜、木耳、胡蘿蔔、烏龍麵) 紫菜蛋花湯	火龍果	粉圓豆花
1/26	五	香菇肉末粥	蒜香滷雞肉、蔥花蛋、綠花椰、大黃瓜大骨湯	柳丁	肉鬆木材麵包、黑豆漿
1/29	一	水餃	炸醬拌飯(豆干丁、絞肉、小鳥蛋、甜麵醬、毛豆)、 金針菇肉絲湯	火龍果	當歸肉絲麵線
1/30	二	全麥吐司、麥茶	宮保肉丁、胡蘿蔔炒蛋、葉萵苣、玉米大骨湯	鳳梨	蔬菜貢丸湯
1/31	三	南瓜濃湯	虱目魚柳飯湯(魚柳、高麗菜、芹菜、鴻喜菇)	香蕉	仙草粉圓甜湯

☆ 本園一律使用國產豬。

☆ 為增進幼兒健康，吃的更營養，午餐米飯皆添加糙米。堅持不使用味精、不吃油炸食物。

☆ 每週下午點心黑豆漿，均由廚房媽媽當天現榨現煮。(黑豆無基因改造之虞) ◎午餐皆有時令水果

