

天主教私立斗南幼兒園 營養餐點表

114 年 上 學 期 十 一 月 餐 點 表

週次	星期	早上點心	營養午餐		下午點心
			主菜	湯品	
一	一	饅頭+牛奶	銀魚炒蛋、西芹雞絲、炒空心菜	酸菜金針菇湯	紅豆薏仁紫米粥
	二	麵包+有機豆漿	咖哩雞肉飯(雞丁、紅蘿蔔、馬鈴薯)	薑絲冬瓜湯	鯖魚麵
	三	果醬吐司/芝麻牛奶	紅燒香菇魯雞肉、柳葉魚、季節青菜	紫菜蛋花湯	湯飯條
	四	關東煮	瓜仔雞肉、紅蘿蔔烘蛋、西芹炒甜不辣	銀魚覓菜湯	生日蛋糕+黑芝麻胡
	五	雞蛋饅頭+決明子茶	蔥燒豆腐、香酥魚片、花椰菜	紫菜蛋花湯	玉米濃湯
二	一	牛奶麥片	毛豆炒雞丁、三絲捲、季節青菜	玉米冬瓜湯	油豆腐細粉
	二	小饅頭+有機豆漿	家常雞肉飯、蔥花蛋、季節青菜	魚丸芹菜湯	黑糖地瓜湯
	三	麵包+芝麻牛奶	馬鈴薯燉雞丁、枸杞蒸蛋、季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	蘿蔔糕湯
	四	果醬吐司、無糖麥茶	香滷雞腿、玉米粒炒蛋、季節青菜	紫菜湯	芋頭奶香西谷米
	五	香蒜麵包+牛奶	玉米筍炒雞丁、柴魚豆腐、清炒高麗菜	牛蒡養生湯	香菇滑蛋雞蓉粥
三	一	奶皇包+牛奶	麻婆豆腐、螞蟻上樹、季節青菜	香菇雞湯	古早味粉圓
	二	吐司+芝麻牛奶	鹽酥雞、茄汁豆包、清炒小白菜	味噌豆腐湯	海綿蛋糕+冬瓜茶
	三	小饅頭+有機豆漿	台式割包(豬肉片、酸菜、花生粉)	玉米蛋花湯	雞絲麵
	四	營養穀片、牛奶	海帶花生滷肉、季節青菜	菱角排骨湯	紫米紅豆湯
	五	小籠包+豆漿	油豆腐滷肉、清燙花椰菜	山藥雞湯	鯖魚麵
四	一	果醬吐司+ 有機豆漿	糖醋豬柳、紅蘿蔔炒蛋、季節青菜	黃瓜貢丸湯	關東煮湯
	二	銅鑼燒+決明子茶	海鮮湯麵(肉片、蛤蜊、蝦仁、魚板)		地瓜紅豆湯
	三	小饅頭+豆漿	糖醋雞丁、枸杞蒸蛋、燙青菜	韭香豬血湯	蔬菜意麵
	四	麵包+糙米漿	塔香海茸、小雞塊、清炒花椰菜	青菜小魚湯	皮蛋瘦肉粥
	五	麥片牛奶	冬瓜魯麵輪、韭菜花炒甜不辣	金針排骨湯	芋圓地瓜湯

備註：1.主食：米飯為麥片香白飯、每日安排季節性水果，讓孩子飲食更均衡。
 2.如因時令或氣候關係買不到餐點表內的食物，將會稍作調整，敬請貴家長見諒！
 3.若有幼兒對某些食物有過敏或不適者，請事先通知園方。
 4.豬肉皆為台灣產地

