

天主教私立斗南幼兒園 營養餐點表

114 年 上學期 九 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	玉米脆片+牛奶	肉燥飯、酥炸柳葉魚、季節青菜	蘿蔔排骨湯	麵線羹
	二	餐包+有機豆漿	瓜仔肉、吻仔魚烘蛋、季節青菜	金針排骨湯	蘿蔔糕湯
	三	奶皇包+有機豆漿	蔥爆雞丁、炒三色、季節青菜	養生菇菇湯	什錦番茄湯麵
	四	關東煮	肉羹麵 (肉、大白菜、筍絲、紅蘿蔔絲)	排骨魚丸湯	廣東粥
	五	果醬吐司+決明子茶	玉米筍繪雞片、番茄炒蛋、清燙蔬菜	麻油雞湯	慶生蛋糕+芝麻糊
二	一	包子 +芝麻牛奶	炒三絲、枸杞蒸蛋、燙青菜	結頭菜排骨湯	鍋燒雞絲麵 (青菜、魚板、肉片)
	二	起酥蛋糕+桂圓紅棗茶	香滷小雞腿、季節青菜	魚丸湯	玉米雞茸粥
	三	饅頭+糙米漿	雙菇燴豆腐/豆乾丁炒毛豆/季節青菜	小魚青菜湯	紅豆芋圓
	四	果醬吐司+有機豆漿	香菇魯肉飯、小雞塊、季節青菜	玉米排骨湯	米粉湯
	五	波蘿麵包+牛奶	塔香海茸、香煎香腸、季節青菜	榨菜肉絲湯	茶葉蛋+無糖麥茶
三	一	小肉包+豆漿	瓜子肉、蔥香肉絲豆干絲、季節青菜	蒜頭雞湯	古早味黑糖粉圓
	二	奶黃包+牛奶	番茄肉醬義大利麵	羅宋湯	黑糖地瓜甜湯
	三	小饅頭+糙米漿	糖醋豬柳、蔥花蛋、季節青菜	竹筍大骨湯	起酥麵包+麥茶
	四	全麥吐司+牛奶	紅燒豆腐、鹽酥雞、季節青菜	小魚青菜湯	雞茸玉米粥
	五	麵包+決明子奶茶	三鮮炒米粉(肉絲、花枝、高麗菜、紅蘿蔔絲)	山藥排骨湯	冬菜粉絲湯
四	一	小籠包+牛奶	梅干肉燥飯、季節青菜、黃金魚柳條	蔬菜湯	手工雲吞湯
	二	果醬吐司+ 有機豆漿	涼麵(雞肉絲、蛋絲、小黃瓜絲、紅蘿蔔)	味噌豆腐湯	仙草愛玉甜湯
	三	波蘿麵包+決明子茶	香煎香腸 / 芹菜炒甜不辣 / 麵輪香菇肉燥	大骨蘿蔔湯	當歸麵線湯
	四	香蒜麵包+豆漿	打拋豬肉(番茄、洋蔥、九層塔、豬肉)、開陽白	玉米蛋花湯	什錦湯麵
	五	沙琪瑪+芝麻牛奶	螞蟻上樹(大白菜、絞肉、冬粉)、甜不辣炒小黃	時蔬當歸湯	玉米濃湯
五	一	兔子包+牛奶	塔香海茸、香煎香腸、季節青菜	香菇雞湯	蔬菜鯖魚麵
	二	水煮蛋+決明子茶	糖醋排骨(甜椒、洋蔥、排骨)、芹菜炒豆包	韭菜豬血湯	紫米紅豆粥
	三				
	四				
	五				

備註：1. 主食：米飯為麥片香白飯、每日季節性水果，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。

