

台北市私立 若石 幼兒園 一月份 營養餐點表

105.1.1-105.1.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
4	一	時令水果	磨菇肉片、蒜香海帶絲、青菜、銀魚味噌湯、水果	紅豆燕麥
5	二	時令水果	傻瓜乾麵、青菜、香菇雞湯、水果	饅頭、麥茶
6	三	時令水果	蔥爆豬肉、蒸蛋、青菜、蘿蔔排骨湯、水果	大滷麵
7	四	時令水果	梅干扣肉、蝦米瓠瓜絲、青菜、榨菜肉絲湯、水果	香菇雞肉粥
8	五	時令水果	柳葉魚、香菇燴豆腐、青菜、紫菜蛋花湯、水果	燒仙草
11	一	時令水果	香菇蒸肉、茄汁甜不辣、青菜、山藥枸杞排骨湯、水果	蔬菜麵
12	二	時令水果	肉絲蛋炒飯、魚丸湯、水果	果醬吐司、 豆漿
13	三	時令水果	和風照燒雞、芹菜干絲、青菜、海帶結排骨湯、水果	桂圓養生甜粥
14	四	時令水果	鮮菇肉絲、紅蘿蔔炒蛋、青菜、味噌豆腐湯、水果	什錦米粉
15	五	時令水果	青蔥吻仔魚、香菇冬粉煲、青菜、青菜蛋花湯、水果	地瓜稀飯
18	一	時令水果	紅燒獅子頭、開陽白菜、青菜、餛飩湯、水果	廣東粥湯
19	二	時令水果	白醬義大利麵、黃豆芽排骨湯、水果	銀絲卷、 冬瓜茶
20	三	時令水果	家常滷肉、紅燒豆腐、青菜、蛤蜊湯、水果	紅豆豆花
21	四	時令水果	玉米雞丁、五香豆干、青菜、羅宋湯、水果	客家板條
22	五	時令水果	鮮蔬炒米粉、雙色蘿蔔湯、水果	油豆腐細粉
25	一	時令水果	馬鈴薯燒肉、炒南瓜、青菜、玉米濃湯、水果	綠豆薏仁
26	二	時令水果	什錦炒麵、薑絲冬瓜湯、水果	麵包、麥茶
27	三	時令水果	三杯雞、滷海帶、青菜、大黃瓜大骨湯、水果	皮蛋瘦肉粥
28	四	時令水果	紅燒肉、番茄炒蛋、青菜、鮮菇湯、水果	綜合圓湯
29	五	時令水果	蔬菜咖哩飯、玉米紅蘿蔔湯、水果	雞絲麵
30	六	時令水果	水餃、涼拌大頭菜、酸辣湯、水果	鹹粥

★ 中午供五穀雜糧飯

★ 週五無肉日（隔週）：響應環保愛地球，少吃一片肉，減碳效果是少騎一公里機車的五十多倍，
期望地球可以長久健康不生病。

★ 餐點食材會依據時令季節彈性調整。