

# 台北市私立 若石 幼兒園 二月份 營養餐點表

105.2.1-105.2.29

| 日期 | 星期 | 上午點心      | 午餐                           | 下午點心    |
|----|----|-----------|------------------------------|---------|
| 1  | 一  | 時令水果      | 紅燒肉、開陽白菜、青菜、海帶味噌湯、水果         | 紅豆紫米粥   |
| 2  | 二  | 時令水果      | 肉醬義大利麵、玉米濃湯、水果               | 黑糖捲、冬瓜茶 |
| 3  | 三  | 時令水果      | 京醬炒肉絲、蕃茄炒蛋、青菜、青菜豆腐湯、水果       | 綜合圓湯    |
| 4  | 四  | 時令水果      | 洋蔥肉片、黃金南瓜、青菜、蔬菜湯、水果          | 什錦烏龍麵   |
| 5  | 五  | 時令水果      | 素肉絲炒飯、大黃瓜湯、水果                | 五穀粥     |
| 8  | 一  | 農曆春節      |                              |         |
| 9  | 二  |           |                              |         |
| 10 | 三  |           |                              |         |
| 11 | 四  |           |                              |         |
| 12 | 五  |           |                              |         |
| 15 | 一  | 時令水果      | 宮保雞丁、蠔油燜冬瓜、青菜、牛蒡排骨湯、水果       | 廣東粥     |
| 16 | 二  | 時令水果      | 什錦炒麵、白蘿蔔湯、水果                 | 銀絲卷、麥茶  |
| 17 | 三  | 時令水果      | 魯肉末、蠔油拌番薯葉、洋蔥炒蛋、山藥大骨湯、水果     | 白木耳蓮子湯  |
| 18 | 四  | 時令水果      | 鹽酥雞、芝麻四季豆、青菜、三絲丸湯、水果         | 綠豆湯     |
| 19 | 五  | 時令水果      | 香菇素肉燥、炒豆干、青菜、紫菜蛋花湯、水果        | 油豆腐細粉   |
| 22 | 一  | 時令水果      | 雙色雞丁(紅蘿蔔、花生粒)、三杯菇菇、青菜、肉羹湯、水果 | 板條湯     |
| 23 | 二  | 時令水果      | 酢醬麵、青菜、玉米排骨湯、水果              | 果醬吐司、豆漿 |
| 24 | 三  | 時令水果      | 棒棒腿、蒸蛋、青菜、羅宋湯、水果             | 麻油麵線    |
| 25 | 四  | 時令水果      | 彩椒雞片、紅燒豆腐、青菜、黃豆芽排骨湯、水果       | 紅豆薏仁湯   |
| 26 | 五  | 時令水果      | 青蔥吻仔魚、菇燒豆輪、青菜、海帶結排骨湯、水果      | 五穀粥     |
| 29 | 一  | 和平紀念日補假一天 |                              |         |

★ 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。