

財團法人天主教會台北教區附設新北市私立三芝幼兒園  
一月份營養餐點表 115.1.1-115.1.31

| 日期 | 星期 | 上午點心  | 午 餐                             | 下午點心  | 餐點類別<br>檢核    |                       |             |             |
|----|----|-------|---------------------------------|-------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|
|    |    |       |                                 |       | 全穀<br>根莖<br>類 | 豆<br>魚<br>肉<br>蛋<br>類 | 蔬<br>菜<br>類 | 水<br>果<br>類 |
| 1  | 四  |       | 元旦國定假日                          |       |               |                       |             |             |
| 2  | 五  | 湯餃    | 五穀飯、香菇肉燥、鮪魚炒洋蔥、時令青菜、三絲丸湯、季節水果   | 蔬菜粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 5  | 一  | 芋頭米粉  | 雞肉炒麵、玉米湯、季節水果                   | 蛋糕、麥茶 | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 6  | 二  | 雞絲麵   | 五穀飯、和風照燒雞、芹菜豆包、時令青菜、季節水果、海帶結排骨湯 | 紫米粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 7  | 三  | 地瓜粥   | 五穀飯、滷百頁豆腐、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、季節水果、味噌豆腐湯 | 雞絲麵   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 8  | 四  | 什錦粥   | 五穀飯、紅燒肉、毛豆炒蛋、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果      | 肉燥河粉  | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 9  | 五  | 蔬菜吻魚粥 | 五穀飯、玉米雞丁、魚板蒸蛋、時令青菜、貢丸湯、季節水果     | 餐包、牛奶 | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 12 | 一  | 味噌拉麵  | 蔬菜蛋炒飯、季節水果、時令青菜、貢丸湯             | 綠豆湯   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 13 | 二  | 清粥小菜  | 五穀飯、瓜仔肉、紅燒豆腐、時令青菜、冬瓜湯、季節水果      | 雞絲麵線  | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 14 | 三  | 客家粄條  | 五穀飯、香菇肉燥、海帶芽炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果  | 麵疙瘩   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 15 | 四  | 烏龍麵   | 五穀飯、蠔油肉片、黃瓜炒甜不辣、時令青菜、魚丸湯、季節水果   | 小米粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 16 | 五  | 蔬菜麵線  | 什錦炒飯、時令青菜、味噌豆腐湯、季節水果            | 雙色湯圓  | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 19 | 一  | 米苔目   | 五穀飯、鮪魚炒紅蘿蔔、炒麵輪、時令青菜、魚丸湯、季節水果    | 吐司、牛奶 | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 20 | 二  | 玉米粥   | 五穀飯、洋芋燒雞、番茄炒蛋、時令青菜、蓮藕湯、季節水果     | 廣東粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 21 | 三  | 肉燥河粉  | 五穀飯、瓜子肉燥、紅燒豆腐、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果     | 五彩鹹粥  | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 22 | 四  | 蔬菜雞絲麵 | 雞丁炒飯、蠔油燴大陸妹、菱角排骨湯、季節水果          | 紫米粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 23 | 五  | 什錦麵   | 五穀飯、糖醋魚片、蠔油豆腐、時令青菜、吻魚味噌湯、季節水果   | 關東煮   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 26 | 一  | 清粥小菜  | 五穀飯、紅燒肉、炒木耳、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果     | 甜米苔目  | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 27 | 二  | 肉羹麵   | 五穀飯、紅蘿蔔炒蛋、滷豆干、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果     | 紅豆湯   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 28 | 三  | 烏龍麵   | 五穀飯、蠔油肉片、黃瓜炒甜不辣、時令青菜、魚丸湯、季節水果   | 小米粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 29 | 四  | 什錦麵   | 五穀飯、香菇肉燥、螞蟻上樹、時令青菜、三絲丸湯、季節水果    | 吐司、牛奶 | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |
| 30 | 五  | 雞絲麵   | 義大利麵、玉米濃湯、季節水果                  | 地瓜粥   | ✓             | ✓                     | ✓           | ✓           |

★每日主食為五穀紫米飯、地瓜飯、芝麻飯、白米飯輪替，午餐皆有一份水果。

★本園均依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。

★每月青菜、水果以當令季節調配。

★本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向芬芳烹材股份有限公司供應商採買(本園不提供牛肉食材)

★本園未使用輻射污染食品。