

崇學國小附幼 1 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
1/2	二	金針菇滑蛋燕麥粥	雞蛋, 豬肉, 金針菇, 燕麥	生日蛋糕+鮮奶	鮮奶	橘子
1/3	三	什錦炒麵	麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	蘿蔔糕	在來米, 菜頭, 絞肉	香瓜
1/4	四	芝麻包+豆漿	芝麻醬, 麵粉	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	蓮霧
1/5	五	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	火龍果
1/8	一	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	關東煮	黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔	香蕉
1/9	二	鮭魚玉米粥	鮭魚, 玉米, 白米, 高麗菜	豆花	黃豆, 糖水	蓮霧
1/10	三	鍋燒雞絲麵	雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	壽司	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	橘子
1/11	四	水煎包+豆漿	豬肉, 高麗菜, 蔥, 麵粉	紫米養生粥	紅豆, 紫米	香瓜
1/12	五	巧達濃湯	紅蘿蔔, 雞蛋, 杏鮑菇, 玉米, 馬鈴薯	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	火龍果
1/15	一	蕃茄蔬菜麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 麵條	綜合丸子湯	香菇丸, 黃金魚蛋, 翡翠丸, 白菜	橘子
1/16	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	綠豆湯	綠豆	火龍果
1/17	三	麻油肉絲冬粉湯	豬肉, 高麗菜, 冬粉	香椿抓餅(暫定)	麵粉, 沙拉油, 香椿(暫定)	蓮霧
1/18	四	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲	甜玉米	玉米	香瓜
1/19	五	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾, 麵粉, 黃豆			香蕉

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人: 

園主任: 

圖戳章:

