

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	四	魯羹	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔	黑糖粉圓	黑糖, 粉圓	柳丁
1/3	五	滷蛋+海帶湯	雞蛋, 海帶芽	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	芭樂
1/6	一	鮮菇粿仔湯	粿條, 白菜, 肉絲, 香菇	鬆餅+麥茶	雞蛋, 麵粉, 奶油	柳丁
1/7	二	金針菇滑蛋燕麥粥	雞蛋, 豬肉, 金針菇, 燕麥	慶生蛋糕+鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油	西瓜
1/8	三	芝麻包+豆漿	芝麻醬, 麵粉	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	蓮霧
1/9	四	鍋燒意麵	意麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	紫米養生粥	紅豆, 紫米	芭樂
1/10	五	酸辣湯	木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	柳丁
1/13	一	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	薯條+冬瓜茶	馬鈴薯	蓮霧
1//14	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	綜合丸子湯	香菇丸, 黃金魚蛋, 翡翠丸, 白菜	芭樂
1/15	三	玉米濃湯	紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯	奶油餅+麥茶	麵粉, 奶油, 雞蛋	西瓜
1/16	四	蔥花捲+豆漿	麵粉, 蔥花	綠豆湯	綠豆	蓮霧
1/17	五	麻油肉絲冬粉湯	豬肉, 高麗菜, 冬粉	蛋糕+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	柳丁
1/20	一	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆			

※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:

教師林紀華

園主任:

教師侯宜寧

圖戳章:

