

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 114 學年度第一學期

1 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W18	五	蘋果片+低糖 豆漿	白米飯、梅子雞、洋蔥炒肉絲、蔥油青江菜、 榨菜粉絲湯	鮪魚飯糰+鮮奶
W19	一	香蕉+優酪乳	白米飯、紅燒鬼頭刀、黑糖馬來糕、鮮菇小白菜 麻油蔬菜蛋花湯、柳橙	煎餃+無糖豆漿
6	二	葡萄+優酪乳	糙米飯、筍乾扣肉、海帶芽玉米炒蛋、有機高麗菜 冬瓜薏仁排骨湯、蓮霧	蒸芋頭+鮮奶
7	三	奇異果片+低 糖豆漿	豚骨味噌烏龍麵 炸豆乳雞、海芽炒豆芽、 全脂鮮乳	吻仔魚蛋花粥
8	四	火龍果片+低 糖豆漿	糙米飯、粉蒸排骨、白菜豆菊、沙茶芥藍 榨菜粉絲湯	青江菜魚丸湯麵
9	五	蘋果片+鮮奶	白米飯、杏鮑菇燒雞、毛豆燴豆腐、有機白菜 芹香貢丸湯	玉米濃湯麵
W20	一	小番茄+鮮奶	白米飯、豆腐粉絲煲、海苔花枝丸、高麗菜炒 XO 醬 燒仙草、柳橙	水煮蛋+低糖豆漿
13	二	柳丁+優酪乳	糙米飯、咖哩雞丁、肉絲白花、有機菠菜 海芽蘿蔔湯、蓮霧	烤地瓜+鮮奶
14	三	葡萄+優 酪乳	什錦炒飯條、西西里番茄雞翅、枸杞白菜 玉米蛋花湯、履歷豆漿	無鹽毛豆+鮮奶
15	四	香蕉+低糖豆 漿	糙米飯、義式燉肉、紅蘿蔔炒蛋、蒜香蒲瓜 芥菜雞湯	滑蛋玉米瘦肉粥
16	五	芭樂片+優酪 乳	白米飯、黑胡椒洋蔥雞丁、螞蟻上樹、有機油菜 大頭菜肉絲湯	鮮肉湯包+芝麻豆漿
W21	一	蘋果片+鮮奶	白米飯、香酥烏魚、馬鈴薯玉米炒蛋、干貝香菇 白菜、柴魚昆布味噌湯、柳橙	鯛魚玉米粥
20	二	葡萄+優酪乳	糙米飯、三杯雞丁、筍乾炒高麗菜、有機菠菜 羅宋湯、蓮霧	玉米脆片奶酪
21	三	香蕉+鮮奶	豬肉玉米鹹粥、蜜汁黑輪片、青江菜炒豆包 全脂鮮乳	高麗菜魚丸湯
22	四	奇異果片+優酪 乳	糙米飯、滷白菜、麻婆豆腐、蒜香大陸妹 冬菜鴨肉粉絲湯	烤馬鈴薯+鮮奶
23	五	蘋果片+低糖豆 漿	白米飯、古早味肉燥、小黃瓜炒雞絲、有機黑葉白 菜、高麗菜雞湯	茶葉蛋+鮮奶

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：

教師兼周建男
附設幼兒園主任

單位主管

教師兼周建男
附設幼兒園主任

校長：

中洲國小許鈺彬
校長