



107.1月份營養菜單

中心食品營養組 製

week 1

1/1(二) 元旦

1/2(三) 鮮肉包
枸杞茶
九香魚丁
日式蒸蛋
貢丸湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
銀芽素肉
肉燥麵

1/3(四) 香菇肉羹麵線
銀芽肉絲
雙色豆皮
薑絲蛤蜊湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
紅燒洋芋
紅豆湯圓

1/4(五) 瘦肉粥
什錦炒麵
香滷花枝丸
紫雲芙蓉湯
時令水果
素食
什錦素麵
什錦湯餃

week 2

1/7(一) 銀魚粥
粉蒸肉
蕃茄炒蛋
豚骨蘿蔔湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
蕃茄炒蛋
美濃板條

1/8(二) 奶酥麵包
牛奶
波蘿雞丁
土豆麵筋
冬瓜湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
土豆麵筋
芋頭肉粥

1/9(三) 貢丸麵線
紅燒魚丁
麻婆豆腐
玉米鮮雞湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
瓜仔素肉
小米甜粥

1/10(四) 鮮奶饅頭
紅棗茶
瓜仔肉
香煎蔥蛋
海帶芽湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
紅燒素肉
蘿蔔糕湯

1/11(五) 菠菜肉粥
鳳梨肉鬆炒飯
椒鹽甜條
肉羹清湯
時令水果
素食
素腿蛋炒飯
什錦河粉

week 3

1/14(一) 清粥肉鬆
蠔油雞柳
歐姆蛋
蘿蔔排骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
歐姆蛋
蘿蔔糕湯

1/15(二) 草莓吐司
牛奶
什錦蛋炒飯
花生麵輪
海帶芽湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
什錦蛋炒飯
肉絲麵

1/16(三) 米粉湯
糖醋魚丁
三色豆干
枸杞山藥湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
蜜汁素肉
紅豆湯圓

1/17(四) 奶黃包
糙米漿
紅燒獅子頭
蕃茄炒蛋
柴魚味噌湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
梅干素肉
魚丸冬粉

1/18(五) 麥片小米粥
巧香油飯
香酥魚丸
薑絲冬瓜湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
素香油飯
大滷麵

1/19(六) 排骨糙米粥
五香炒麵
香滷油豆腐
玉米鮮雞湯
時令水果
素食
什錦炒麵
貢丸冬粉

week 4

1/21(一) 廣東粥
清蒸肉丸子
玉米炒蛋
紫菜肉絲湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
銀牙素肉
肉羹麵線

1/22(二) 全麥吐司
牛奶
洋蔥雞柳
家常豆腐
玉米鮮雞湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
三色蛋炒飯
三絲河粉

1/23(三) 香香米苔目
香酥魚條
毛豆碎肉
豆芽排骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香酥雞排
紅豆紫米粥

1/24(四) 黑糖饅頭
豆漿
京醬肉絲
紅絲炒蛋
蕃茄豆腐湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
銀牙素肉
什錦麵

1/25(五) 菠菜肉粥
香滷翹腿
五香豆干
玉米湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香滷麵腸
芋頭米粉

week 4

1/28(一) 排骨小米粥
台式滷肉
香菇蒸蛋
紫菜魚丸湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
紅燒素肉
肉絲板條

1/29(二) 葡萄吐司
牛奶
香酥雞排
紅燒豆腐
冬瓜湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
紅燒豆腐
香香米苔目

1/30(三) 什錦湯餃
豆豉魚片
海帶麵輪
蘿蔔大骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
素魚片
紅豆薏仁湯

1/31(四) 貢丸冬粉
蜜汁魚塊
歐姆蛋
山藥排骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
蜜汁素肉
桂圓甜粥

～快樂學習 健康優先～