



# 108.2月份營養菜單

中心食品營養組製

## week 1

2/1(五)	銀魚粥	鳳梨雞丁 三色素丁 番茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	什錦河粉
--------	-----	---------------------------------------	-----------	------

## week 2

2/4(一) ~ 2/8(五) 春節假期

## week 3

2/11(一)	豆沙包 麥茶	金元寶 紫菜蛋花湯 時令水果	素食 水餃	鮮肉粥
---------	-----------	----------------------	----------	-----

2/12(二)	草莓吐司 牛奶	紅燒肉丁 椒鹽甜條 黃瓜鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紫米飯	貢丸麵線
---------	------------	---------------------------------------	-----------	------

2/13(三)	關東煮	鮮蔬滑蛋 豬肉燴飯 味噌湯 時令水果	素食 白米飯	紅豆薏仁湯
---------	-----	-----------------------------	-----------	-------

2/14(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 糙米飯	桂圓甜粥
---------	------	--------------------------------------	-----------	------

2/15(五)	菜肉粥	香滷翅腿 三色玉米 番茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	義大利麵
---------	-----	---------------------------------------	-----------	------

## week 4

2/18(一)	清粥肉鬆	蠔油雞柳 洋蔥炒蛋 蘿蔔排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	蘿蔔糕湯
---------	------	---------------------------------------	-----------	------

2/19(二)	蔥花麵包 牛奶	糖醋魚丁 洋芋炒肉絲 大頭菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紫米飯	魚丸冬粉
---------	------------	---------------------------------------	-----------	------

2/20(三)	米粉湯	軟炸里肌排 五香豆干 玉米湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	紅豆紫米粥
---------	-----	--------------------------------------	-----------	-------

2/21(四)	奶黃包 黑豆漿	三色雞丁 洋蔥炒蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 糙米飯	切仔麵
---------	------------	--------------------------------------	-----------	-----

2/22(五)	菜肉粥	五香肉燥 黃瓜燴貢丸 豆芽排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	什錦湯餃
---------	-----	--	-----------	------

2/23(六) 補課	芋頭肉粥	三色蛋炒飯 香菇麵筋 柴魚味噌湯 時令水果	素食 白米飯	什錦米苔目
---------------	------	--------------------------------	-----------	-------

## week 5

2/25(一)	廣東粥	洋蔥雞柳 香煎蔥蛋 青菜豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紫米飯	三絲河粉
---------	-----	---------------------------------------	-----------	------

2/26(二)	全麥吐司 牛奶	瓜仔肉 玉米素丁 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	肉絲麵
---------	------------	--------------------------------------	-----------	-----

2/27(三)	油豆腐細粉	九香魚丁 三絲木耳 山藥湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 白米飯	肉羹麵線
---------	-------	-------------------------------------	-----------	------

2/28(四) 228 假期~

~ 快樂學習 健康優先 ~