



# 108.1月份營養菜單

中心食品營養組 製

## week 1

1/1(三) 元旦

1/2(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  
主食 糙米飯  
紅豆湯圓

1/3(五) 瘦肉粥  
什錦炒麵  
香滷花枝丸  
紫雲芙蓉湯  
新鮮蔬菜  
時令水果  
主食 白麵條  
什錦湯餃

## week 2

1/6(一) 銀魚粥  
粉蒸肉  
蕃茄炒蛋  
豚骨蘿蔔湯  
新鮮蔬菜  
時令水果  
主食 白米飯  
美濃板條

1/7(二) 原味毛巾捲牛奶  
波羅雞丁  
土豆麵筋  
冬瓜湯  
新鮮蔬菜  
時令水果  
主食 紫米飯  
芋頭肉粥

1/8(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  
主食 白米飯  
小米甜粥

1/9(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  
主食 糙米飯  
蘿蔔糕湯

1/10(五) 菠菜肉粥  
鳳梨肉鬆炒飯  
椒鹽甜條  
肉羹清湯  
時令水果  
主食 白米飯  
什錦河粉

## week 3

1/13(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  
主食 白米飯  
蘿蔔糕湯

1/14(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  
主食 紫米飯  
肉絲麵

1/15(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  
主食 白米飯  
紅豆湯圓

1/16(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  
主食 糙米飯  
魚丸冬粉

1/17(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  
主食 糯米飯  
大滷麵

## week 4

1/20(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  
主食 白米飯  
肉羹麵線

1/21(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  
主食 紫米飯  
三絲河粉

1/22(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  
主食 白米飯  
紅豆紫米粥

1/23(四) 彈性休假

1/24(五) 除夕

## week 5

1/27(一) 初三

1/28(二) 初四

1/29(三) 初五

1/30(四) 豆沙包麥茶  
金元寶  
紫菜蛋花湯  
時令水果  
主食 水餃  
鮮肉粥

1/31(五) 排骨糙米粥  
五香炒麵  
香滷油豆腐  
玉米鮮雞湯  
時令水果  
主食 白麵條  
貢丸冬粉