



week 1

109.2月份營養菜單

中心食品營養組 製

2/3(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 蕃茄炒蛋	美濃板條
2/4(二)	蛋糕捲 牛奶	紅燒肉丁 椒鹽甜條 黃瓜鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	貢丸麵線
2/5(三)	關東煮	鮮蔬滑蛋豬肉燴飯 味噌湯 時令水果	主食 白米飯	紅豆薏仁湯
2/6(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	主食 糙米飯	桂圓甜粥
2/7(五)	菜肉粥	鳳梨雞丁 三色素丁 番茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	什錦河粉

week 2

2/10(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
2/11(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	主食 紫米飯	魚丸冬粉
2/12(三)	米粉湯	軟炸里肌排 五香豆干 玉米湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	紅豆紫米粥
2/13(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	主食 糙米飯	切仔麵
2/14(五)	銀魚粥	香滷翹腿 三色玉米 番茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	義大利麵
2/15(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	主食 白米飯	什錦米苔目

week 3

2/17(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	主食 白米飯	肉絲麵
2/18(二)	全麥土司 牛奶	瓜仔肉 玉米素丁 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	三絲河粉
2/19(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	主食 白米飯	肉羹麵線
2/20(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	主食 糙米飯	什錦麵
2/21(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	主食 白米飯	什錦湯餃

week 4

2/24(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	主食 白米飯	肉絲板條
2/25(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	主食 紫米飯	貢丸麵線
2/26(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	主食 白米飯	紅豆薏仁湯
2/27(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	主食 糙米飯	桂圓甜粥
2/28(五)	和平紀念日			