

# 明德附幼108年1月份營養午餐

日	星	早 點	主食	主 菜	副 菜	青 菜	湯	水果	午 點
2	三	火腿蛋吐司/豆漿	什錦烏龍麵					蘋果	山藥養生粥
3	四	香菇鮮肉包/鮮奶	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	時節有機蔬菜	海帶排骨湯	蓮霧	水煮玉米
4	五	生日蛋糕/豆漿	糙米飯	炸排骨	芹菜炒甜不辣	時節有機蔬菜	香菇雞湯	小番茄	肉包
7	一	牛奶麵包/米漿	糙米飯	茄汁魚	紅燒冬瓜	時節有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	蘋果	芋頭米粉
8	二	蘿蔔糕/鮮奶	糙米飯	香菇滷肉	香炒豆干	時節有機蔬菜	羅宋湯	香蕉	紅豆紫米粥
9	三	葡萄吐司/豆漿	香菇肉羹麵					橘子	什錦鹹稀飯
10	四	蔥抓餅/鮮奶	糙米飯	土魷魚條	燴豆腐	時節有機蔬菜	山藥排骨湯	小番茄	綜合湯圓
11	五	珍珠丸/豆漿	糙米飯	炒松坂肉	三色蛋	時節有機蔬菜	蘿蔔雞湯	芭樂	香甜地瓜粥
14	一	起士蛋餅/米漿	糙米飯	麻油雞	炒杏鮑菇	時節有機蔬菜	蛤仔冬瓜湯	蘋果	南瓜甜粥
15	二	碗粿/鮮奶	糙米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	時節有機蔬菜	排骨酥湯	木瓜	紅豆小湯圓
16	三	香蒜起士球/鮮奶	水餃+酸辣湯					柳丁	叉燒包
17	四	蘑菇鐵板麵/米漿	糙米飯	麻油松坂	炒筍白筍	時節有機蔬菜	鮭魚豆腐味噌湯	芭樂	水煮蛋
18	五	清香燒賣/豆漿	糙米飯	柳葉魚	魚板蒸蛋	時節有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	香蕉	米苔目湯

## 冬令營1/21-1/30

21	一	火腿蛋吐司/豆漿	糙米飯	紅燒雞塊	麻婆豆腐	時節蔬菜	玉米排骨湯	芭樂	蘿蔔糕湯
22	二	紅豆麵包/鮮奶	糙米飯	打拋豬肉	玉米蛋	時節有機蔬菜	鮭魚豆腐味噌湯	柳丁	地瓜粥
23	三	起士捲饅頭/米漿	白醬雞肉義大利麵 + 紅絲花椰菜 + 玉米濃湯					蘋果	什錦麵線
24	四	檸檬小蛋糕/鮮奶	糙米飯	紅燒魚	糖醋豆包	時節有機蔬菜	冬瓜排骨湯	香蕉	水煮玉米
25	五	香菇鮮肉包/豆漿	糙米飯	京醬肉絲	飄香滷味	時節有機蔬菜	香菇雞湯	哈密瓜	黃金捲
28	一	義大利肉醬麵/米漿	糙米飯	三杯雞	香炒豆干	時節有機蔬菜	紅蘿蔔牛蒡湯	蘋果	皮蛋瘦肉粥
29	二	蘿蔔糕/鮮奶	糙米飯	香菇滷肉	玉米蛋	時節有機蔬菜	羅宋湯	香蕉	紅豆紫米粥
30	三	丹麥葡萄捲/鮮奶	水餃+綜合丸湯					柳丁	肉包