# 國立中央大學附設桃園市私立幼兒園

# 113 年 1 月份午餐餐點表

營養師:戴嘉萱

| 日期 | 星期 | 午餐內容 |
|---|---|---|
| 1 | 一 | 元旦放假一天 |
| 2 | 二 | 小米飯、蘑菇肉片、有機蔬菜/燙.炒、海芽味噌湯 |
| 3 | 三 | 玉米蛋炒飯、三杯雞、季節蔬菜/燙.炒、結頭菇菇湯 |
| 4 | 四 | 養生糙米飯、大阪城豬排、有機蔬菜/燙.炒、竹筍大骨湯 |
| 5 | 五 | 香Q米飯、一品大排、有機蔬菜/燙.炒、黃瓜菇菇湯 |
| 6 | 六 | 週休二日 |
| 7 | 日 | |
| 8 | 一 | 香Q米飯、紅燒雞丁、產銷履歷蔬菜/燙.炒、白菜魷魚羹 |
| 9 | 二 | 養生糙米飯、鐵板肉絲、有機蔬菜/燙.炒、蘿蔔大骨湯 |
| 10 | 三 | 義大利麵、香蒜雞排、季節蔬菜/燙.炒、南瓜濃湯 |
| 11 | 四 | 薏仁飯、虱目魚排、有機蔬菜/燙.炒、味噌小魚乾湯 |
| 12 | 五 | 香Q米飯、蠔汁湯翅、產銷履歷蔬菜/燙.炒、綠豆麥片湯 |
| 13 | 六 | 週休二日 |
| 14 | 日 | |
| 15 | 一 | 香Q米飯、鐵板肉片、產銷履歷蔬菜/燙.炒、結頭大骨湯 |
| 16 | 二 | 養生糙米飯、印度咖哩雞、有機蔬菜/燙.炒、關東煮 |
| 17 | 三 | 肉絲蛋炒飯、香蒜大排、季節蔬菜/燙.炒、白菜肉羹湯 |
| 18 | 四 | 蕎麥飯、椒鹽魚丁、有機蔬菜/燙.炒、味噌紫菜湯 |
| 19 | 五 | 香Q米飯、蔥爆肉絲、有機蔬菜/燙.炒、大瓜肉片湯 |
| 20 | 六 | 週休二日 |
| 21 | 日 | |
| 22 | 一 | ★★★ 請自備午餐 ★★★ |
| 23 | 二 | |
| 24 | 三 | 全園圍爐、吃水餃 |
| 25 | 四 | ★★★ 請自備午餐 ★★★ |
| 26 | 五 | |
| 27 | 六 | 週休二日 |
| 28 | 日 | |
| 29 | 一 | ★★★ 請自備午餐 ★★★ |
| 30 | 二 | |
| 31 | 三 | |

★營養餐點依六大營養素：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、堅果種子類組成，由專業營養師設計適合孩子的餐點。

★為確保食材新鮮，本園將視需求及實際狀況調整菜單。

★本公司肉品來源一律使用國產豬、雞、牛肉，並於幼兒園網站公告食材來源。