

臺北市私立文山仁和幼兒園



民國 108 年 1 月份兒童餐點表

日期	上午點心	午 餐	下午點心	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	熱量 (Kcal.)
01/01(二)		元旦連續假期					
01/02(三)	水果	醬燒梅花肉、紅絲炒蛋、炒時蔬、蘿蔔雞湯	紫米紅豆湯	79	23	17	561
01/03(四)	水果	玉米雞丁、醬燒豆腐、蕃茄炒蛋、鮮筍雞湯	肉燥米粉湯	77	23	19	571
01/04(五)	水果	鐵板豬柳、炒時蔬、涼拌冬粉、海帶排骨湯	麥茶 + 小西點	78	21	18	558
01/07(一)	水果	肉絲蛋炒飯、炒花椰、玉米濃湯	皮蛋瘦肉粥	79	22	18	566
01/08(二)	水果	什錦貓耳朵	豬腳燉馬鈴薯湯	77	23	19	571
01/09(三)	水果	桂竹筍肉絲、螞蟻上樹、蕃茄炒蛋、蛤蜊雞湯	綠豆粉圓	79	22	18	566
01/10(四)	水果	蕃茄打拋肉、黃瓜燴魚羹、菇菇肉絲湯	擔仔麵	79	22	18	566
01/11(五)	水果	客家小炒、玉米炒蛋、炒時蔬、海帶結大骨湯	麥茶 + 蘇打餅	77	23	17	553
01/14(一)	水果	什錦肉絲炒麵、燙青菜、蘿蔔魚丸湯	香菇肉絲粥	80	24	16	560
01/15(二)	水果	蔬菜炊飯、玉米絞肉、紅絲炒蛋、餛飩湯	關東煮	77	23	17	553
01/16(三)	水果	滷棒腿、紅燒豆腐、炒時蔬、山藥雞湯	紅豆湯圓	78	21	18	558
01/17(四)	水果	紅燒油豆腐、洋蔥天婦羅、炒時蔬、金針肉絲湯	榨菜肉絲麵	80	21	18	566
01/18(五)	水果	可口香腸、花椰蘿蔔炒杏鮑菇、香蔥蛋、冬瓜蛤蜊湯	玉米濃湯	78	23	18	566
01/19(六)	水果	魚酥肉羹湯泡飯	麥茶 + 奶油餅	77	23	19	571
01/21(一)	水果	蔬菜烏龍炒麵、燙青菜、貢丸蛋花湯	芋頭鹹粥	78	21	18	558
01/22(二)	水果	什錦湯餃	四神湯	80	21	18	566
01/23(三)	水果	回鍋肉、日式蒸蛋、涼拌冬粉、紅棗枸杞雞湯	粉圓豆花	78	23	18	566
01/24(四)	水果	花生炒小魚、蔬菜總匯、燉豆腐、貢丸味噌湯	蕃茄通心麵	77	23	19	571
01/25(五)	水果	乾燒獅子頭、皮蛋豆腐、炒青菜、金針肉絲湯	麥茶 + 日式餅乾	79	24	16	556
01/28(一)	水果	什錦炒年糕、炒時蔬、海帶芽豆腐湯	一品海鮮粥	77	23	19	571
01/29(二)	水果	御飯糰、肉鬆、玉米蛋、蘿蔔貢丸湯	肉羹麵線	78	21	18	558
01/30(三)	水果	滷肉飯、滷蛋、黃瓜魚羹燴豆腐、香菇雞湯	仙草粉圓湯	77	23	17	553
01/31(四)	水果	荷葉戴帽、玉米絞肉、紅絲炒蛋、莧菜小魚湯	雞絲麵	84	23	14	554

*每周三的米飯為五穀雜糧飯，其他時間為白米加糙米，園內提供的餐點內容會隨幼兒喜好及因應時令蔬果而隨機調整。

*園內提供的食材均為木新市場當日配送，雜糧乾貨油品等貨源為鑫隆雜糧行，食用油為台灣糖業股份有限公司生產台糖大豆沙拉油。

