

台北市私立星雲非營利幼兒園 108年1月餐點表

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 菜 單 | | | | | 下午點心 |
|-------|-----|------|-------|--------|-------|-----|--------|---------|
| | | | 飯類 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 | |
| 1月2日 | (三) | 時令水果 | 糙米飯 | 日式味噌魚 | 開陽黃瓜 | 炒時蔬 | 蘿蔔豆腐湯 | 南洋西米露 |
| 1月3日 | (四) | 時令水果 | 白飯 | 木瓜雞柳 | 番茄滑蛋 | 炒時蔬 | 高麗菜蛋花湯 | 什錦蔬菜粥 |
| 1月4日 | (五) | 時令水果 | 糙米飯 | 瓜仔肉 | 蝦皮冬瓜 | 炒時蔬 | 芋頭排骨湯 | 鳳梨饅頭 |
| | 六日 | 週休二日 | | | | | | |
| 1月7日 | (一) | 時令水果 | 無肉蔬食日 | 台式蔬菜炒麵 | | | 味噌金針菇湯 | 高麗菜煎餅 |
| 1月8日 | (二) | 時令水果 | 白飯 | 中式滷肉 | 九層塔煎蛋 | 炒時蔬 | 黃豆芽海芽湯 | 豆漿脆片 |
| 1月9日 | (三) | 時令水果 | 糙米飯 | 清蒸鮮魚 | 南瓜滷麵筋 | 炒時蔬 | 海帶排骨湯 | 地瓜稀飯 |
| 1月10日 | (四) | 時令水果 | 白飯 | 筍白筍炒雞絲 | 乾炒麵腸 | 炒時蔬 | 大頭菜湯 | 越南米線 |
| 1月11日 | (五) | 時令水果 | 糙米飯 | 京醬肉絲 | 芹香豆包 | 炒時蔬 | 青菜豆腐湯 | 中式枸杞蛋糕 |
| | 六日 | 週休二日 | | | | | | |
| 1月14日 | (一) | 時令水果 | 無肉蔬食日 | 蕃茄義大利麵 | | | 蛋花湯 | 蔬菜鹹粥 |
| 1月15日 | (二) | 時令水果 | 白飯 | 燒肉南瓜 | 彩椒炒蛋 | 炒時蔬 | 冬瓜排骨湯 | 營養雞蛋、麥茶 |
| 1月16日 | (三) | 時令水果 | 糙米飯 | 和風鰻魚 | 肉末冬粉 | 炒時蔬 | 高麗菜湯 | 番茄雞絲粥 |
| 1月17日 | (四) | 時令水果 | 白飯 | 沙茶豬柳 | 芙蓉蒸蛋 | 炒時蔬 | 紫菜湯 | 紅豆圓仔湯 |
| 1月18日 | (五) | 時令水果 | 糙米飯 | 魯小翅腿 | 番茄豆腐 | 炒時蔬 | 大黃瓜湯 | 豆漿香蕉 |
| 1月19日 | (六) | 時令水果 | 白飯 | 黃瓜炒肉片 | 滷冬瓜 | 炒時蔬 | 豆腐湯 | 芋香米粉 |
| | 日 | 週日 | | | | | | |
| 1月21日 | (一) | 時令水果 | 無肉蔬食日 | 黃金鳳梨燉飯 | | | 花椰菜湯 | 芹香肉粥 |
| 1月22日 | (二) | 時令水果 | 白飯 | 醬爆雞丁 | 洋蔥炒蛋 | 炒時蔬 | 高麗菜排骨湯 | 藍莓起士吐司 |
| 1月23日 | (三) | 備課日 | | | | | | |
| 1月24日 | (四) | 備課日 | | | | | | |
| 1月25日 | (五) | 備課日 | | | | | | |
| | 六日 | 週休二日 | | | | | | |
| 1月28日 | (一) | 時令水果 | 無肉蔬食日 | 蔬菜咖哩燴飯 | | | 冬粉湯 | 銀耳紅棗 |
| 1月29日 | (二) | 時令水果 | 白飯 | 五香翅腿 | 日式蒸蛋 | 炒時蔬 | 紅蘿蔔湯 | 水煮玉米 |
| 1月30日 | (三) | 時令水果 | 糙米飯 | 豆豉蒸魚 | 雙菇豆干 | 炒時蔬 | 味噌湯 | 紅糖地瓜 |
| 1月31日 | (四) | 時令水果 | 白飯 | 洋蔥豬柳 | 螞蟻上樹 | 炒時蔬 | 青菜湯 | 五彩粥 |

1.響應國家節能減碳愛地球，每週一為無肉蔬食日。

2.配合時令季節及臨時偶發事件，餐點將視情況調整，不另行通知，敬請見諒！

3.少油少鹽少油炸，以蒸煮滷燉為主。



菜單製作：謝馨慧

園長：

園長邱秀卿