

桃園市私立百合精緻托嬰中心 115 年 1 月營養餐點表

週次		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
第一週	早點	玉米粥		冬粉湯		雞蛋粥		米苔目鹹湯		香菇湯麵	
		燕麥飯 油豆腐燴 海帶結	白米+燕麥	白飯	白米	蕎麥飯	白米+蕎麥	小米飯	小米+白米	白米飯	白米
	海帶結		海帶結	高麗菜燴香菇	高麗菜	炒三色豆	毛豆	玉米炒小瓜	玉米	大白菜燴毛豆	大白菜
			豆腐		香菇		素肉		紅蘿蔔		紅蘿蔔
					紅蘿蔔		玉米		小黃瓜		木耳
			豆芽		紅蘿蔔				毛豆		
	午餐	紅絲炒蛋	紅蘿蔔			芹菜炒豆干	芹菜	甜椒炒綠花椰	甜椒		
		蛋				豆干片	香菇	香茹			
						紅蘿蔔	綠花椰菜	綠花椰菜			
		小白菜				菠菜		高麗菜			
	竹筍湯	竹筍				蘿蔔貢丸湯	蘿蔔	酸辣湯	紅蘿蔔	大黃瓜湯	大黃瓜
		素貢丸				素貢丸	嫩豆腐		素貢丸		
							木耳絲				
點心	米粉湯/香蕉		紅豆餐包/牛奶/柳丁		綠豆湯/柳丁		板條/橘子		芋頭粥/橘子		
第二週	早點	麻油麵線		麥片粥		米苔目湯		貢丸板條湯		蔬菜粥	
		紫米飯 紅絲炒銀芽 素貢丸炒大瓜	紫米+	白飯	白米	白米	白米飯	小米	白米+小米	白飯	白米
	紅絲炒銀芽		紅蘿蔔	素火腿燴豆芽	木耳	蒸蛋	蛋	三色豆炒蛋	玉米 毛豆	馬鈴薯燴油豆腐	紅蘿蔔
			豆芽		高麗菜				紅蘿蔔		木耳
			木耳		素火腿				蛋		馬鈴薯
	素貢丸炒大瓜		香菇				豆芽		香菇炒花椰		香菇
		大瓜			綠花椰	小黃瓜	油豆腐				
		貢丸			紅蘿蔔	甜椒					
	A 菜				大白菜		青江菜				
	玉米湯	玉米	紫菜蛋花湯	紫菜	酸辣湯	竹筍	蘿蔔湯	蘿蔔	鮮菇冬瓜湯	秀珍菇	
		雞蛋		蛋		豆腐		素貢丸		冬瓜	
						紅蘿蔔					
	點心	綠豆湯/香蕉		蛋糕/麥子汁/柳丁		玉米粥/柳丁		紅豆湯/橘子		米粉湯/橘子	
	第三週	早點	紅蘿蔔粥		素貢丸冬粉湯		麻油麵線		芋頭粥		素肉絲湯麵
十穀飯 紅燒豆乾丁 蕃茄炒蛋			白米+十穀米	白飯	白米	蕎麥	白米+蕎麥	小米	白米+小米	白米飯	白米
		紅燒豆乾丁	豆乾丁	玉米燴高麗菜	玉米	麻蟻上樹	香菇	豆芽炒紅蘿蔔	豆芽	馬鈴薯燴玉米	馬鈴薯
					紅蘿蔔		冬粉		甜椒		玉米
					高麗菜		紅蘿蔔		紅蘿蔔		紅蘿蔔
		蕃茄炒蛋	蛋						甜椒燴豆腐		甜椒
蕃茄					油豆腐	冬瓜					
					綠花椰菜	紅蘿蔔					
油菜				小松		高麗菜					
玉米湯		玉米	蛋花湯	蛋	味噌湯	海帶芽	蘿蔔湯	蘿蔔	金針香菇湯	金針	
		紅蘿蔔		紅蘿蔔		豆腐		素貢丸		香菇	
點心		素肉絲麵線/香蕉		紅豆麵包/牛奶/柳丁		甜米苔目/柳丁		香菇板條/橘子		綠豆西米露/橘子	
第四週		早點	香菇麵線		冬粉湯		香菇粥		香菇湯麵		板條
	小米 蕃茄炒蛋 炒麵腸		白米+小米	燕麥飯	白米+燕麥	白米飯	白米	小米	白米+小米	白米飯	白米
		蕃茄炒蛋	蕃茄	馬鈴薯燴毛豆	馬鈴薯	芹菜炒白干絲	白干絲	花生麵筋	花生	紅蘿蔔燴花椰菜	花椰菜
			蛋		紅蘿蔔		芹菜		油泡		杏鮑菇
					毛豆		紅蘿蔔				紅蘿蔔
		炒麵腸	麵腸						塔香海蓉		九層塔
	香菇				海蓉	紅蘿蔔					
	紅蘿蔔					素肉					
	菠菜				高麗菜		小白菜				
	紫菜湯	紫菜湯	蘑菇玉米濃湯	玉米粒	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔	豆腐湯		冬瓜湯	冬瓜	
		紅蘿蔔		玉米醬		甜玉米		豆腐		薑	
				蘑菇							
	點心	紅豆湯/香蕉		小西點/牛奶/柳丁		素貢丸冬粉湯/柳丁		甜米苔目/橘子		桂圓紫米粥/橘子	

		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
		菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
第 五 週	早點	麻油麵線		鹹粥		冬粉湯		香菇板條		烏龍麵	
	午餐	十穀飯	白米+十穀米	白飯	白米	蕎麥飯	白米 + 蕎麥	糙米飯	白米 + 糙米	白米飯	白米
		拌三絲	豆干絲	大白菜燴 紅蘿蔔	大白菜	豆腸炒三 色丁	豆腸	紅燒豆腐	香菇	彩椒燴豆 腐	甜椒
			綠豆芽		香菇		三色豆		豆腐		油豆腐
			木耳		紅蘿蔔				紅蘿蔔		香菇
			芹菜		豆腐						
		蘿蔔炒素 貢丸				紅燒冬瓜	海帶結	玉米炒花 椰菜	玉米粒		
			蘿蔔				冬瓜		花椰菜		
			素貢丸				紅蘿蔔				
		菠菜				大白菜		A 菜			
		玉米湯	玉米	蕃茄蛋花 湯	蕃茄	蘿蔔湯	蘿蔔	冬瓜湯	冬瓜	素貢丸蛋花 湯	素貢丸
			蛋		蛋		香菇		素貢丸		蛋
									木耳絲		
	點心	素貢丸米粉湯/香蕉		饅頭/牛奶/柳丁		八寶粥/柳丁		米苔目/橘子		綠豆湯/橘子	

遇國定假日學校放假日則跳過當天的菜單