

# 財團法人國家衛生研究院附設苗栗縣私立幼兒園 110年01月菜單



廚工：陳傳國

|      |   | 早點心     |      |    | 午餐       |       |       |     |       |    | 午點心   |        |
|------|---|---------|------|----|----------|-------|-------|-----|-------|----|-------|--------|
| 日期   | 週 | 主食      | 副食   | 副食 | 主菜       | 副菜一   | 副菜二   | 副菜三 | 湯     | 水果 | 主食    | 副食     |
| 1/4  | 一 | 蔥抓餅     | 米漿   |    | 梅干滷肉     | 青花白果  | 滷味    | 青菜  | 紫菜丸片湯 | 水果 | 紅豆紫米粥 |        |
| 1/5  | 二 | 蔬菜炒麵    | 菜脯蛋  | 青菜 | 蔥爆豬柳     | 胡瓜美菇  | 玉米雞茸  | 青菜  | 冬瓜雞湯  | 水果 | 小蛋糕   | 麥茶(無糖) |
| 1/6  | 三 | 芝麻包     | [鮮奶] |    | 茄汁燴雞柳    | 糖醋百頁  | 小瓜彩椒  | 青菜  | 青菜蛋花湯 | 水果 | 鹹米苔目湯 |        |
| 1/7  | 四 | 椰香吐司    | 無糖豆漿 |    | 香煎肉排     | 咖哩花椰  | 蕃茄油腐  | 青菜  | 朴菜粉絲湯 | 水果 | 水煎包   | 珍珠甜湯   |
| 1/8  | 五 | 河粉蛋餅    | 米漿   |    | 養生飯+薑燒豬肉 | 木須綠瓜  | 金菇海芽  | 青菜  | 玉米豆腐湯 | 水果 | 日式拉麵  |        |
| 1/11 | 一 | 蒸餃      | 無糖豆漿 |    | 台式炒麵     | 清蒸魚片  | 朴菜筍干  | 青菜  | 蔬菜海味湯 | 水果 | 幼肉包   | 紅豆湯    |
| 1/12 | 二 | 黑糖饅頭    | 米漿   |    | 南瓜燒肉     | 香滷海帶  | 毛豆干丁  | 青菜  | 玉米蛋花湯 | 水果 | 味噌烏龍麵 |        |
| 1/13 | 三 | (草莓)大亨堡 | 牛奶   |    | 芝麻雞腿     | 女婿蛋   | 黃瓜香菇  | 青菜  | 酸菜豬血湯 | 水果 | 烤地瓜   | 綠豆QQ   |
| 1/14 | 四 | 芙蓉鮮菇粥   | 肉鬆   | 青菜 | 香煎魚      | 螞蟻上樹  | 滷白菜   | 青菜  | 紫菜豆腐湯 | 水果 | 蔥油派   | 銀耳甜湯   |
| 1/15 | 五 | 鍋貼      | 無糖豆漿 |    | 蔥爆雞肉     | 紅棗番薯  | 白花木耳  | 青菜  | 木須大瓜湯 | 水果 | 黑糖捲   | 麥片甜湯   |
| 1/18 | 一 | 鮮肉包     | 米漿   |    | 瓜仔肉      | 香腸    | 紅燒豆腐  | 青菜  | 海帶芽湯  | 水果 | 茶葉蛋   | 枸杞紅棗茶  |
| 1/19 | 二 | 蘿蔔糕     | 無糖豆漿 |    | 水餃       | 糖醋豆包  | 魚香三色  | 青菜  | 白菜肉絲湯 | 水果 | 壽司    | 味噌湯    |
| 1/20 | 三 | 蛋餅      | 牛奶   |    | 梅干滷肉     | 絲瓜麵線  | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜  | 榨菜三絲湯 | 水果 | 甜八寶粥  |        |
| 1/21 | 四 | 地瓜粥     | 香菇麵筋 | 青菜 | 紅燒肉排     | 蔬菜咖哩  | 醬爆干丁  | 青菜  | 蘿蔔魚丸湯 | 水果 | 肉羹麵線  |        |
| 1/22 | 五 | 全麥饅頭    | 米漿   |    | 肉絲炒麵     | 香料烤雞腿 | 青菜1   | 青菜2 | 酸菜豬血湯 | 水果 | 油飯    | 蛋花湯    |
| 1/25 | 一 | 鍋貼      | 無糖豆漿 |    | 清蒸魚      | 蕃茄炒蛋  | 吻魚海芽  | 青菜  | 味噌豆腐湯 | 水果 | 豆沙包   | 玉米濃湯   |
| 1/26 | 二 | 菇菇蔬菜粥   | 滷油豆腐 | 青菜 | 夏威夷炒飯    | 脆瓜玉米  | 蔬香豆干  | 青菜  | 青菜蛋花湯 | 水果 | 芋頭米粉湯 |        |
| 1/27 | 三 | 奶黃包     | 無糖豆漿 |    | 養生飯+京醬燒肉 | 季豆香胛  | 沙茶冬粉  | 青菜  | 胡瓜鮮菇湯 | 水果 | 餡餅    | 營養麥片   |
| 1/28 | 四 | 抓餅      | 米漿   |    | 香烤雞腿     | 玉米肉茸  | 瓜仔肉   | 青菜  | 朴菜筍片湯 | 水果 | 小銀絲卷  | 冬瓜茶    |
| 1/29 | 五 | 漢堡      | 無糖豆漿 |    | 台式炒麵     | 薑絲蒸魚  | 龍鳳腿   | 青菜  | 冬瓜湯   | 水果 | 綠豆薏米粥 |        |

註「本園一律使用國產豬肉食材」