

成真幼兒園 Healthy Meal Planner

早餐

午餐

點心

2/3	牛奶燕麥	地瓜飯、馬鈴薯燉肉、炒時蔬、水果、排骨湯	什錦麵
2/4	清粥小菜	什錦炒麵、炒時蔬、青菜蛋花湯、水果、冬瓜蛤蠣湯	香菇玉米粥
2/5	豆漿、饅頭	香Q白飯、醬爆雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果	鮮肉粥
2/6	清粥、炒蛋	鮮蔬菇炒飯、炒時蔬、豆腐時蔬湯、水果	蔬菜粉絲
2/7	炒蛋、牛奶	糙米飯、油豆腐、蒸蛋、洋葱炒肉絲、味增湯、水果	蔬菜粥
2/10	蚵仔麵線	紅豆米飯、洋葱爆肉絲、滷蛋、炒時蔬、貢丸湯、水果	蛋肉粥
2/11	豆漿、蛋餅	蛋炒飯、炒時蔬、蕃茄豆腐湯、水果	玉米濃湯
2/12	小籠包、豆漿	地瓜飯、吻仔魚炒蛋、洋葱雞柳、冬瓜蛤蠣湯、水果	鮮肉包子
2/13	玉米濃湯	香Q白飯、豬肉壽喜燒、青菜、青菜豆腐湯、水果	油豆腐米粉
2/14	十穀米粥	紫米飯、醬爆雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果	廣東粥
2/17	燕麥牛奶	香Q白飯、五香滷肉、蒸蛋、紫菜蛋花湯、水果	玉米濃湯
2/18	牛奶燕麥	鮮蔬什錦炒麵、炒時蔬、紫菜豆腐湯、水果	素什錦麵
2/19	蚵仔麵線	鮮肉水餃、炒時蔬、青菜豆腐湯、水果	廣東粥
2/20	清粥小菜	紫米飯、醬爆雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果	雞蛋麵線
2/21	蛋肉粥	義大利肉醬麵、香炒時蔬、玉米濃湯、水果	鮮肉包子

本園餐點使用台灣自產豬肉製品

成真幼兒園 Healthy Meal Planner



早餐

午餐

點心

2/24

十穀米粥

什錦炒麵、炒時蔬、紫菜豆腐湯、水果

豆沙包

2/25

牛奶燕麥

三色蛋炒飯、炒時蔬、蕃茄豆腐湯、水果

香菇玉米粥

2/26

蛋肉粥

香Q白飯、馬鈴薯燉雞肉、炒時蔬、蕃茄豆腐湯、水果

鮮肉包子

2/27

豆漿、銀絲捲

什錦炒麵、炒時蔬、青菜蛋花湯、水果、冬瓜湯

什錦麵



本園餐點使用台灣自產豬肉製品