

成真幼兒園

Healthy Meal Planner

早餐

午餐

點心

9/1

時蔬麵線

香Q米飯、洋葱肉絲、炒蛋、炒時蔬、貢丸湯、水果

鮮肉粥

9/2

蔬菜粥

鮮蔬菇炒飯、炒時蔬、豆腐時蔬湯、水果

果醬吐司

9/3

香菇玉米粥

鮮肉水餃、炒時蔬、玉米濃湯、水果

蔬菜肉末麵

9/4

雞蛋麵線

地瓜飯、麻婆豆腐、炒時蔬、排骨湯、水果

蔬菜粥

9/5

雞蓉粥

糙米飯、咖哩雞肉、馬鈴薯紅蘿蔔、味增湯、水果

古早味蛋糕

9/8

燕麥粥

義大利肉醬麵、香炒時蔬、玉米濃湯、水果

油豆腐米粉

9/9

玉米粥

什錦炒麵、炒時蔬、番茄豆腐湯、水果

蘋果麵包

9/10

什錦麵條

香Q白飯、洋葱雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果

米粉湯

9/11

時蔬麵條

香Q白飯、馬鈴薯燉雞肉、炒時蔬、莧菜蛋花湯、水果

蔬菜粉絲

9/12

南瓜雞蓉粥

香Q白飯、豬肉末燴時蔬貢丸、燉白菜、青菜豆腐湯、水果

草莓鬆餅

9/15

燕麥粥

香Q白飯、五香滷肉、香滷豆干、紫菜蛋花湯、水果

玉米粥

9/16

蔬菜麵線

玉米鮮菇蛋炒飯、炒時蔬、蕃茄豆腐湯、水果

起酥蛋糕

9/17

鮮肉粥

香Q白飯、洋葱豬肉、雙色蔬炒蛋、炒時蔬、黃瓜大骨湯、水果

果醬三明治

9/18

香鬆白粥

藜麥飯、醬爆雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果

雞蛋麵線

9/19

蛋肉麵線

香Q白飯、麻婆豆腐、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

9/22

蛋肉麵線

香Q白飯、番茄炒蛋燴肉、炒時蔬、黃瓜蔬菜湯、水果

豆沙包

9/23

十穀米粥

什錦炒麵、炒時蔬、洋葱炒蛋、水果、番茄蛋花湯

古早味蛋糕

9/24

什錦麵

藜麥飯、洋葱炒肉、三色蔬炒蛋、紫菜蛋花湯、水果

什錦粉絲

9/25

香鬆白粥

義大利肉醬麵、香炒時蔬、玉米濃湯、水果

雞蛋麵線

9/26

廣東粥

糙米飯、醬汁滷肉、滷豆干、炒時蔬、莧菜蛋花湯、水果

蘋果麵包

9/30

蔬菜麵線

玉米鮮菇蛋炒飯、炒時蔬、蕃茄豆腐湯、水果

素什錦麵

本園餐點使用台灣自產豬肉製品