

# 成真幼兒園 Healthy Meal Planner

## 早餐

## 午餐

## 點心

4/1	牛奶燕麥	什錦炒麵、肉絲青菜蛋花湯、水果、冬瓜蛤蠣湯	什錦麵
4/2	清粥、炒蛋	鮮蔬炒飯、豆腐時蔬湯、水果	蔬菜粉絲
4/3	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
4/4	豆漿、蛋餅	鮮肉水餃、炒時蔬、青菜豆腐湯、水果	玉米濃湯
4/5	炒蛋、牛奶	香Q白飯、油豆腐、蒸蛋、洋葱炒肉絲、味增湯、水果	蔬菜粥
4/8	蚵仔麵線	什錦炒麵、肉絲青菜蛋花湯、水果、冬瓜蛤蠣湯	油豆腐米粉
4/9	玉米濃湯	鮮蔬什錦炒麵、紫菜豆腐湯、水果	香菇玉米粥
4/10	小籠包、豆漿	香Q白飯、吻仔魚炒蛋、洋葱雞柳、冬瓜蛤蠣湯、水果	鮮肉包子
4/11	清粥小菜	洋葱爆肉絲、滷蛋、炒時蔬、貢丸湯、水果	蛋肉粥
4/12	十穀米粥	香Q白飯、醬爆雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果	廣東粥
4/15	燕麥牛奶	香Q白飯、五香滷肉、蒸蛋、紫菜蛋花湯、水果	雞蛋麵線
4/16	清粥小菜	鮮蔬炒飯、蕃茄豆腐湯、水果	素什錦麵
4/17	蚵仔麵線	鮮肉水餃、炒時蔬、青菜豆腐湯、水果	廣東粥
4/18	牛奶燕麥	香Q白飯、五香滷肉、青菜、青菜豆腐湯、水果	玉米濃湯
4/19	蛋肉粥	義大利肉醬麵、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

4/22

豆漿、銀絲捲

香Q白飯、油豆腐、蒸蛋、洋葱炒肉絲、味增湯、水果

香菇玉米粥

4/23

十穀米粥

鮮蔬炒飯、蕃茄豆腐湯、水果

豆沙包

4/24

牛奶燕麥

香Q白飯、醬爆雞丁、炒時蔬、紫菜小魚湯、水果

素什錦麵

4/25

蛋肉粥

鮮肉水餃、炒時蔬、玉米濃湯、水果

廣東粥

4/26

玉米粥

香Q白飯、香滷雞翅、番茄炒蛋、炒時蔬、水果

十穀米粥

4/29

燕麥牛奶

洋葱爆肉絲、滷蛋、炒時蔬、貢丸湯、水果

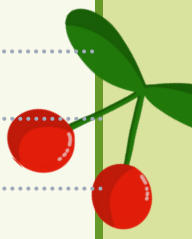
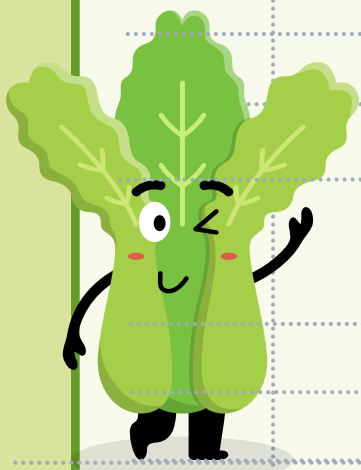
雞蛋麵線

4/30

玉米濃湯

鮮蔬什錦炒麵、紫菜豆腐湯、水果

香菇玉米粥



本園餐點使用台灣自產豬肉製品