



每日餐點計畫 一月

1/5 ~ 1/9	週一	週二	週三	週四	週五
早點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午餐	紅燒肉 蒸蛋 時蔬 豆腐羹 *香菇雞肉粥	醬炒素肉 紅蘿蔔豆腐 時蔬 蘿蔔湯 *蔬食粥	肉燥乾麵 甜不辣炒青菜 貢丸湯 *蔬菜瘦肉粥	滑蛋蝦仁 滷海帶 時蔬 山藥排骨湯 *地瓜瘦肉粥	馬鈴薯沙拉 麵包 雞肉湯 *玉米蛋花粥
點心	土司 牛奶	蔬菜麵 牛奶	水煮蛋 牛奶	鮮肉包 牛奶	烹飪課點心 果汁
1/12 ~ 1/16	週一	週二	週三	週四	週五
早點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午餐	洋蔥豬肉 蒸蛋 時蔬 蘿蔔湯 *蔬菜瘦肉粥	素三鮮 煎豆腐 時蔬 蛋花湯 *蔬食粥	滷蛋肉燥飯 炒香菇 甜不辣湯 *香菇雞肉粥	毛豆蝦仁 紅蘿蔔炒蛋 時蔬 紫菜湯 *玉米蛋花粥	白醬意大利麵 沙拉 馬鈴薯濃湯 *地瓜瘦肉粥
點心	火腿起司 牛奶	蔬菜麵 牛奶	土司 牛奶	香蒸地瓜 牛奶	水果沙拉 牛奶
1/19 ~ 1/23	週一	週二	週三	週四	週五
早點	N/A 假日	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午餐		櫛瓜炒豆干 紅燒豆腐 時蔬 冬瓜湯 *蔬食粥	豬肉水餃 時蔬 什錦湯 *玉米蛋花粥	時蔬魚片 番茄炒蛋 時蔬 雲吞湯 *香菇雞肉粥	迷你漢堡 烤薯條 玉米濃湯 *地瓜瘦肉粥
點心		蔬菜麵 牛奶	鮮肉包 牛奶水	水煮蛋 牛奶	烹飪課點心 果汁
1/26 ~ 1/30	週一	週二	週三	週四	週五
早點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午餐	紅燒雞肉 滷蛋 時蔬 玉米排骨湯 *蔬菜瘦肉粥	炒豆丁 蘿蔔乾炒蛋 時蔬 南瓜湯 *蔬食粥	珍珠丸子(豬肉) 紅燒蘿蔔 牛尾湯 *玉米蛋花粥	香煎鮭魚 碎肉豆腐 時蔬 黃瓜湯 *香菇雞肉粥	紅醬意大利麵 沙拉 洋蔥湯 *地瓜瘦肉粥
點心	香蒸地瓜 牛奶	蔬菜麵 牛奶	土司 牛奶	火腿起司 牛奶	水果沙拉 牛奶
註解	※ 每週二為素食日 * 為兩歲以下幼兒主食				



Daily Meal Plan January

1/5 ~ 1/9	Mon	Tue	Wed	Thr	Fri
Snack 1	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits
Lunch	Chicken & Onion Stir-Fry Carrot & Egg Vegetable Miso Soup *Chicken Porridge	Stir-Fry Vege-Meat Marinated Tofu Vegetable Daikon Soup *Vege Porridge	Noodle w/ Meat Sauce Fish Paste Vege Meat Ball Soup *Pork Porridge	Egg w/ Shrimp Marinated Seaweed Vegetable Yam w/ Rib Soup *Sweet Potato Porridge	Potato Salad Bread Chicken Soup *Egg & Corn Porridge
Snack 2	Bread Milk	Vege Noodle Milk	Boiled Egg Milk	Meat Bun Milk	Cooking Class Snack Juice
1/12 ~ 1/16	Mon	Tue	Wed	Thr	Fri
Snack 1	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits
Lunch	洋蔥豬肉 蒸蛋 時蔬 蘿蔔湯 *蔬菜瘦肉粥	Mixed Vege Pan-Seared Tofu Vegetable Egg Drop Soup *Vege Porridge	Rice w/ Meat Sauce Stir-Fry Mushroom Fish Paste Soup *Egg & Corn Porridge	Shrimp Edamame Stir-Fry Carrot Egg Vegetable Seaweed Soup *Chicken Porridge	Pasta w/ Alfredo Salad Potato Chowder *Sweet Potato Porridge
Snack 2	Ham & Cheese Milk	Vege Noodle Milk	Toast Milk	Sweet Potato Milk	Fruit Salad Milk
1/19 ~ 1/23	Mon	Tue	Wed	Thr	Fri
Snack 1	N/A Holiday	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits
Lunch		Zucchini & Bean Curd Marinated Tofu Vegetable Winter Melon Soup *Vege Porridge	Pork Dumpling Vegetable Assorted Soup *Chicken Porridge	Fish Fillet Stir-Fry Tomato Egg Vegetable Wonton Soup *Egg & Corn Porridge	Mini-Burger Baked Fries Corn Chowder *Sweet Potato Porridge
Snack 2		Vege Noodle Milk	Meat Bun Milk	Boiled Egg Milk	Cooking Class Snack Juice
1/26 ~ 1/30	Mon	Tue	Wed	Thr	Fri
Snack 1	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits	Seasonal Fruits
Lunch	Marinated Chicken Marinated Egg Vegetable Corn Rib Soup *Pork Porridge	Bean Curd Dice Dried Daikon w/ Egg Vegetable Pumpkin Soup *Vege Porridge	Pearl Rice Ball (Pork) Marinated Daikon Ox Tail Soup *Chicken Porridge	Pan-Seared Salmon Minced Meat Tofu Vegetable Cucumber Soup *Egg & Corn Porridge	Pasta w/ Marinara Salad Onion Soup *Sweet Potato Porridge
Snack 2	Sweet Potato Milk	Vege Noodle Milk	Toast Milk	Ham & Cheese Milk	Fruit Salad Milk
Remarks	※ Every Tuesday is “Vege Day” ~ Vegetarian Meals * Main Food for Children Under Two Years Old				