

2013 年 01 月餐飲計劃表

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		Ya! 2013	奶油麵包、美祿 米飯、洋葱里肌、花椰炒甜豆、清炒時蔬、湯：玉米排骨湯 香煎鍋貼、果汁牛奶	蛋汁雞絲麵線 高纖五穀糙米飯、麵輪燒肉、雪菜豆干丁、青炒時蔬、黃瓜大骨湯 竹筍鮮肉包、阿華田	花生吐司、豆漿 米飯、馬鈴薯燉肉、翠玉蒸蛋、青炒時蔬、冬瓜文蛤湯 家常乾拌麵、蔬菜湯	
6	7	8	9	10	11	12
	玉米蛋餅、阿華田 米飯、糖醋里肌、家常豆腐、青炒時蔬、蕃茄豆芽湯 海綿蛋糕、美祿	鮮肉包、豆漿 高纖五穀糙米飯、香菇雞丁、蒜茸素雞片、青炒時蔬、金針肉絲湯 綜合湯餃	鮮肉餛飩湯 米飯、蔬菜咖哩雞肉、韭黃雞絲、青炒時蔬、紫菜蛋花湯 麥香饅頭、紅棗枸杞養生茶	活力五穀脆片、牛奶 米飯、檸檬雞柳條、芹香甜不辣、青炒時蔬、蘿蔔排骨湯 肉鬆麵包、牛奶	地瓜肉鬆稀飯 米飯、油菜花炒肉絲、香腸滑蛋、青炒時蔬、紫菜蛋花湯 黑糖饅頭、玉米湯	
13	14	15	16	17	18	19
	巧克力醬吐司、牛奶 米飯、豆瓣雞丁、番茄玉米炒蛋、青炒時蔬、芹菜貢丸湯 鮮肉包、果汁牛奶	香煎蘿蔔糕、阿華田 米飯、橙汁燒雞排、肉絲炒脆筍、青炒時蔬、絲瓜湯 奶油可頌、牛奶	珍珠丸子、蔬菜湯 米飯、香酥芝麻里肌、洋葱炒蛋、青炒時蔬、酸菜肚片湯 蔥油餅、玉米蛋花湯	黃金小饅頭、豆漿 米飯、蔥燒雞柳、紅蘿蔔炒蛋、青炒時蔬、紫菜蛋花湯 青蔥麵包、阿華田	綜合蔬菜鹹粥 高纖五穀糙米飯、青椒炒肉絲、玉米雞丁、青炒時蔬、海結排骨湯 香酥鍋貼、蔬菜湯	
20	21	22	23	24	25	26
	草莓果醬三明治、牛奶 米飯、醬爆豬柳、小黃瓜炒甜不辣、青炒時蔬、竹筍排骨湯 家常乾拌麵	小饅頭夾蔥蛋、阿華田 香甜咖哩雞肉飯、清炒時蔬、湯：玉米濃湯 香酥煎餃、蔬菜湯	蔥油餅、豆漿 高纖五穀糙米飯、紅燒獅子頭、翠玉貢丸片、青炒時蔬、冬瓜大骨湯 海綿蛋糕、阿華田	珍珠丸子、玉米湯 米飯、蔬菜咖哩雞肉、香酥薯餅、清炒時蔬、湯：香芹貢丸湯 菠蘿麵包、美祿	營養五穀玉米脆片、牛奶 米飯、洋葱豬柳、紅蘿蔔絲炒蛋、清炒時蔬、湯：青菜肉絲豆腐湯 鮮奶饅頭、紅棗枸杞養生茶	
27	28	29	30	31	■ 每日飯後均有時令水果，補充健康天然維生素並幫助幼生消化。 ■ 以上餐點如有異動，將以當日實際提供為主。	
	地瓜甜湯 米飯、照燒雞腿排、芙蓉豆腐、清炒時蔬、金茸三絲湯 豆沙包、果汁牛奶	奶油麵包、牛奶 高纖五穀糙米飯、客家小炒、蕃茄炒蛋、清炒時蔬、筍片大骨湯 蔥油餅、玉米湯	玉米蛋餅、豆漿 米飯、糖醋里肌、家常豆腐、青炒時蔬、蕃茄豆芽湯 鮮肉包、阿華田	珍珠丸子、蔬菜湯 米飯、蠔油雞丁、韭黃木須炒蛋、清炒時蔬、黃瓜排骨湯 紅豆麵包、牛奶		