多倫多幼兒園112年 2月 份餐點

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 01三 | 鍋燒麵 | 蛋酥海鮮肉羹飯、麥克雞塊、時令水果 | 芋頭西米露 |
| 02四 | 米漿、蔬菜包 | 梅乾菜滷肉、甜不辣燴時蔬、螞蟻上樹、大骨蔬菜湯 | 蔬菜粥 |
| 03五 | 肉絲冬粉 | 紅蘿蔔煎蛋、青菜、麻婆豆腐、大骨蘿蔔湯、時令水果 | 花生豆花 |
| 06六 | 玉米肉粥 | 什錦炒麵、養生肉羹湯、時令水果 | 關東煮 |
| 06一 | 南瓜蔬菜粥 | 什錦素炒飯、炒青菜、山藥南瓜蔬食湯、時令水果 | 紅豆燕麥粥 |
| 07二 | 豆漿、黃金饅頭 | 蘿蔔滷肉、肉絲炒洋蔥 青菜、薑絲蛤蠣湯 | 酸辣湯 |
| 08三 | 鍋燒麵 | 蛋酥海鮮肉羹麵、麥克雞塊、時令水果 | 八寶湯圓 |
| 09四 | 米漿、蔬菜包 | 絞肉豆干、香煎甜不辣、青菜、大骨蔬菜湯 | 白菜餛飩麵湯 |
| 10五 | 肉絲冬粉 | 麻婆豆腐、青菜、黃金魚塊、蔬菜湯、時令水果 | 珍珠粉圓 |
| 13一 | 紫菜蛋花羹 | 素八寶蔬菜燴飯、滷豆干、紅棗燉鮮菇湯、時令水果 | 綠豆甜粥 |
| 14二 | 豆漿、黑糖饅頭 | 瓜子肉、炒海帶芽、時令蔬菜、薑絲蛤蜊湯 | 海鮮肉羹 |
| 15三 | 香菇肉粥 | 沙茶魷魚五味肉羹麵、滷小棒棒腿、時令水果 | 木耳蓮子湯 |
| 16四 | 米漿、鮮肉包 | 小丸子滷肉、小香腸、青菜、大骨蔬菜湯 | 廣東粥 |
| 17五 | 肉羹麵 | 梅乾菜滷肉、青菜、小肉豆、蔬菜湯、時令水果 | 芋頭西米露 |
| 18六 | 米漿、小肉包 | 洋蔥炒蛋、肉燥、青菜、白菜玉米排骨湯 | 南瓜粥 |
| 20一 | 莧菜玉米羹 | 什錦素炒飯、小麥豆腐、養生蔬食湯、時令水果 | 紅豆紫米粥 |
| 21二 | 豆漿、牛奶饅頭 | 鮮肉悶豆腐、海龍、時令青菜、薑絲蛤蠣湯 | 豆腐脆丸羹 |
| 22三 | 皮蛋瘦肉粥 | 什錦炒麵、麥克雞塊、大骨豆腐湯、時令水果 | 珍珠奶茶 |
| 23四 | 米漿、小肉包 | 洋蔥炒蛋、肉燥、時令青菜、大骨蔬菜湯 | 海鮮粥 |
| 24五 | 肉絲麵線 | 筍乾滷肉、炒青菜、煎蘿蔔乾蛋、榨菜湯、時令水果 | 綠豆QQ圓 |
| 分享 | 一分鐘讓不平靜的心安定面對學齡前哭鬧的小孩、不知道如何自己冷靜。大人先學會自我覺察、穩住自己，才能接住孩子的情緒。 |