多倫多幼兒園 2月份餐點

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 03一 | 什錦湯麵 | 雞肉三絲炒飯、豆輪養生湯、時令水果 | 消化餅、麥茶 |
| 04二 | 餐包、牛奶 | 油豆腐滷肉、豬肉鬆、時令青菜、海帶豆腐湯 | 什錦雞絲麵 |
| 05三 | 玉米濃湯 | 綜合海鮮湯麵、時令水果 | 肉絲粥 |
| 06四 | 吐司、米漿 | 紅蘿蔔煎蛋、青菜、肉燥豆腐、大骨蘿蔔湯、時令水果 | 關東煮 |
| 07五 | 南瓜蔬菜麵 | 蘿蔔滷肉、肉絲炒洋蔥 青菜、薑絲蛤蠣湯 | 紅豆燕麥粥 |
| 08六 | 雞絲麵 | 海鮮玉米粥、雞柳條、時令水果 | 沙琪瑪、麥茶 |
| 10一 | 豆漿、黃金饅頭 | 什錦素炒飯、炒青菜、南瓜蔬食湯、時令水果 | 八寶湯圓 |
| 11二 | 鍋燒麵 | 絞肉豆干、香煎甜不辣、青菜、大骨蔬菜湯 | 酸辣麵 |
| 12三 | 米漿、菜包 | 蛋酥海鮮肉羹麵、麥克雞塊、時令水果 | 白菜餛飩麵湯 |
| 13四 | 肉絲冬粉 | 麻婆豆腐、青菜、滷肉燥、蔬菜湯、時令水果 | 珍珠粉圓 |
| 15午 | 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 |
| 17一 | 豆漿、黑糖饅頭 |  什錦炒飯、時令蔬菜、薑絲蛤蜊湯 | 木耳甜湯 |
| 18二 | 香菇肉粥 | 小丸子滷肉、小香腸、青菜、大骨蔬菜湯 | 海鮮肉羹麵 |
| 19三 | 米漿、鮮肉包 | 魷魚五味肉羹麵、滷小棒棒腿、時令水果 | 廣東粥 |
| 20四 | 米漿、小肉包 | 梅乾菜滷肉、青菜、小肉豆、蔬菜湯、時令水果 | 芋頭西米露 |
| 21五 | 肉羹麵 | 肉羹魷魚燴飯、時令水果 | 南瓜粥 |
| 24一 | 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 |
| 25二 | 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 |
| 26三 | 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 |
| 27四 | 米漿、小肉包 | 洋蔥炒蛋、肉燥、時令青菜、大骨蔬菜湯 | 海鮮粥 |
| 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。 |