

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 9 月份餐點計畫表

日期	星期	上午點心	午餐	季節水果	下午點心	全穀雜糧類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類
2	一	朝氣麵線: 麵線.蛋. 麻油	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:豬肉.馬鈴薯 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
3	二	鮮奶饅頭 米漿	清粥小菜:白米 玉米炒蛋:玉米.蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
4	三	香甜玉米 濃湯:玉 米.雞蛋. 奶油	白飯:白米 麻婆豆腐:豬絞肉.豆腐 青菜:油菜 魚丸湯:魚丸.芹菜	香蕉	杯子蛋糕 養生茶:紅棗. 枸杞	V	V	V	V
5	四	營養湯麵: 烏龍麵.小 白菜.肉燥	白飯:白米 豆干滷海帶:海帶.豆干 青菜:蚵白菜 當歸湯:當歸.素肉	火龍果	蘿蔔糕湯:白蘿 蔔.韭菜.肉燥	V	V	V	V
6	五	全麥土司 牛奶	擔子乾麵:麵條.豬絞肉. 烏蛋.紅蘿蔔.豆芽 金針肉絲湯:肉絲.金針	楊桃	吻仔魚粥:吻仔 魚.白米	V	V	V	V
9	一	南瓜粥:南 瓜.白米	白飯:白米 豆干炒肉絲:豆干.豬肉 貢丸湯:貢丸.芹菜	文旦	紅豆湯	V	V	V	V
10	二	麵包.豆漿	什錦烏龍湯麵:豬肉絲.小 白菜.烏龍麵.香菇.雞蛋	蘋果	滑溜愛玉	V	V	V	V
11	三	鍋燒雞絲 麵:雞絲 麵.小白 菜.雞蛋	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 青菜豆腐湯:豆腐.小白菜	芭樂	雞蛋捲 養生茶:桂圓	V	V	V	V
12	四	亮麗翡翠 羹:翡翠. 雞蛋.豆腐	義大利麵:麵條.豬絞肉. 洋蔥.番茄.三色豆 排骨黃豆芽湯:排骨.黃豆 芽	火龍果	肉絲冬粉湯:豬 肉.冬粉	V	V	V	V
13	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包 豬肉片.雞蛋.小黃瓜 味噌湯:味噌.海帶芽	香蕉	米粉湯:米粉. 豆芽.韭菜.肉 燥	V	V	V	V
16	一	養氣米苔 目:小白 菜.米苔 目.肉燥	白飯:白米 肉燥油豆腐:豬絞肉.油豆 腐 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨蘿蔔湯:白蘿蔔.排 骨	奇異果	綠豆湯	V	V	V	V
17	二	中秋節放假一天							
18	三	板條湯:豆 芽.韭菜. 板條	白飯:白米 馬鈴薯魯麵輪:馬鈴薯 麵輪 青菜:油菜 鮮菇湯:杏鮑菇.鮑魚菇	木瓜	杯子蛋糕 養生茶:紅棗. 枸杞	V	V	V	V
19	四	黑糖饅頭 牛奶	營養鹹粥:白米.豬肉絲 香菇.高麗菜	蘋果	繽紛粉圓湯:綜 合粉圓	V	V	V	V

20	五	白吐司 米漿	大滷麵:麵條.肉羹.紅蘿蔔.高麗菜.木耳絲	火龍果	肉絲冬粉湯:豬肉絲.冬粉	V	V	V	V
23	一	朝氣麵線: 麻油.麵線.雞蛋	白飯:白米 洋蔥雞柳燴飯:洋蔥.豬肉絲.雞蛋 排骨花生湯:排骨.花生	芭樂	芋香西米露:芋頭.西米露	V	V	V	V
24	二	麵包.米漿	香菇肉絲麵:雞蛋.香菇 小白菜.關廟麵	香蕉	仙草蜜	V	V	V	V
25	三	粿仔條湯: 豆芽.韭菜.板條	白飯:白米 炒三絲:紅蘿蔔絲.豆干絲.海帶絲 青菜:油菜 味噌湯:味噌.豆腐	楊桃	雞蛋捲 養生:桂圓	V	V	V	V
26	四	元氣餛飩 湯:小白菜.餛飩	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉.海帶 青菜:地瓜葉 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	木瓜	關東煮:黑輪.貢丸.白蘿蔔	V	V	V	V
27	五	全麥吐司 豆漿	水餃:熟水餃.高麗菜 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	西瓜	鍋燒意麵:小白菜.雞蛋.意麵	V	V	V	V
30	一	營養湯麵: 關廟麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 花生肉燥:豬絞肉.花生 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 香菇雞湯:香菇.雞肉	蘋果	綠豆湯	V	V	V	V

若遇到園方活動、節慶日，以當日活動、節慶日點心為準。



臺南市私立第一堡幼稚園 113.8 製