

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 11 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
1	五	全麥吐司 豆漿	白飯:白米 豆干滷海帶:豆干.海帶 青菜:油菜 鮮菇湯:杏鮑菇.金針菇	蘋果	叻仔魚粥:叻仔魚.白米	V	V	V	V
4	一	營養湯麵: 烏龍麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
5	二	白饅頭 米漿	清粥小菜:白米 九層塔炒蛋:雞蛋.九層塔 高麗菜炒紅蘿蔔:高麗菜.紅蘿蔔	奇異果	繽紛粉圓:綜合粉圓湯	V	V	V	V
6	三	板條湯:豆 菜.韭菜.肉燥.板條	白飯:白米 炒三絲:豆干絲.紅蘿蔔.海帶絲 青菜:青江菜 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	木瓜	小餐包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
7	四	香甜玉米濃湯:玉米.奶油.雞蛋	白飯:白米 麻婆豆腐:豆腐.豬絞肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:芹菜.魚丸	西瓜	鍋燒雞絲麵:雞絲麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
8	五	白吐司 牛奶	義大利麵:豬絞肉.洋蔥 三色豆.麵條.番茄 金針肉絲湯:金針.肉絲	鳳梨	白蘿蔔糕湯:白蘿蔔糕.豆 菜.韭菜.肉燥	V	V	V	V
11	一	營養湯麵: 關廟麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸.芹菜	香蕉	紅豆湯	V	V	V	V
12	二	麵包 米漿	營養鹹粥:白米.豬肉絲. 高麗菜.香菇	火龍果	滑溜愛玉	V	V	V	V
13	三	元氣餛飩湯 餛飩.小白菜	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:油菜 當歸湯:當歸.素肉	芭樂	杯子蛋糕 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
14	四	關東煮:小 白菜.黑輪	大滷麵:麵條.高麗菜.紅 蘿蔔.肉羹.木耳絲	木瓜	米粉湯:米粉. 豆菜.韭菜.肉燥	V	V	V	V
15	五	全麥吐司 豆漿	白飯:白米 花生肉燥:豬絞肉.花生 青菜:大陸妹 排骨玉米湯:排骨.玉米	蘋果	肉絲冬粉:豬 肉絲.冬粉	V	V	V	V
18	一	朝氣麵線: 麵線.麻油.雞蛋	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	西瓜	芋香西米露: 芋頭.西米露	V	V	V	V
19	二	黑糖饅頭 牛奶	什錦烏龍湯麵:烏龍麵.豬 肉絲.香菇.小白菜	鳳梨	仙草蜜	V	V	V	V

20	三	養氣米苔目:米苔目. 小白菜. 肉燥	白飯:白米 馬鈴薯魯麵輪:馬鈴薯. 麵輪 青菜:油菜 紫菜蛋花湯:紫菜. 雞蛋	蘋果	小餐包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
21	四	香甜玉米濃湯:玉米. 奶油. 雞蛋	擔子乾麵:麵條. 豬絞肉. 紅蘿蔔. 豆芽. 烏蛋 鮮魚湯:虱目魚肉. 薑絲	香蕉	關東煮:白蘿蔔. 黑輪. 貢丸	V	V	V	V
22	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:海帶芽. 味噌	芭樂	吻仔魚粥:白米. 吻仔魚	V	V	V	V
25	一	朝氣麵線: 麵線. 麻油 雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:豬肉絲. 洋蔥. 高麗菜. 紅蘿蔔 排骨花生湯:排骨. 花生	火龍果	紅豆湯	V	V	V	V
26	二	麵包 米漿	香菇肉絲麵湯:關廟麵. 小白菜. 豬肉絲. 香菇. 雞蛋	木瓜	滑溜愛玉	V	V	V	V
27	三	元氣餛飩 湯:餛飩. 小白菜	白飯:白米 玉米炒雞蛋:玉米. 雞蛋 豆腐湯:小白菜. 豆腐	奇異果	杯子蛋糕 養氣茶:紅棗. 枸杞	V	V	V	V
28	四	亮麗翡翠羹:翡翠. 豆腐. 雞蛋	炒麵:麵條. 豬肉絲. 洋蔥. 紅蘿蔔. 豆芽 香菇雞湯:香菇. 雞肉	西瓜	南瓜粥:南瓜. 白米	V	V	V	V
29	五	白吐司 牛奶	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜. 雞蛋	鳳梨	鍋燒意麵:意麵. 小白菜. 雞蛋	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兒園 113.10 製