

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 12 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	營養湯麵:關廟麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 丁滷豆干:豬肉.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	香蕉	綠豆湯	V	V	V	V
3	二	白饅頭 米漿	營養鹹粥:白米.豬肉絲.高麗菜.香菇	柳丁	滑溜愛玉	V	V	V	V
4	三	翡翠豆腐羹:翡翠.豆腐.雞蛋	白飯:白米 花生肉燥:豬絞肉.花生 青菜:油菜 魚丸湯:魚丸.芹菜	蘋果	小餐包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
5	四	元氣混沌:餛飩.小白菜	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:高麗菜 豆腐湯:豆腐.小白菜	芭樂	鍋燒雞絲麵: 雞絲麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
6	五	全麥吐司 牛奶	大滷麵:油麵.肉羹.高麗菜.紅蘿蔔.木耳絲	橘子	白蘿蔔高湯: 蘿蔔糕.豆芽.韭菜.肉燥	V	V	V	V
9	一	朝氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉 紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸.芹菜	番茄	芋香西米露: 芋頭.西米露	V	V	V	V
10	二	麵包 牛奶	什錦烏龍湯麵:豬肉絲.烏龍麵.小白菜.香菇.雞蛋	芭樂	繽紛粉圓湯: 綜合粉圓	V	V	V	V
11	三	板條湯:板條.豆菜.韭菜.肉燥	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:青江菜 當歸湯:當歸.素肉	柳丁	杯子蛋糕 養生茶:枸杞.紅棗	V	V	V	V
12	四	香甜玉米濃湯: 玉米.奶油.雞蛋	白飯:白米 肉燥油豆腐:豬絞肉.油豆腐 青菜:紅蘿蔔.豆芽 金針肉絲湯:豬肉絲.金針	香蕉	肉絲冬粉:豬 肉絲.冬粉	V	V	V	V
13	五	白吐司 豆漿	義大利麵:麵條.洋蔥.豬絞肉.番茄.三色豆 排骨花生湯:排骨花生	葡萄柚	米粉湯:米 粉.豆芽.韭菜.肉燥	V	V	V	V
16	一	營養湯麵:烏龍麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 麻婆豆腐:豬絞肉.豆腐 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨竹筍	蘋果	薏仁湯	V	V	V	V
17	二	黑糖饅頭 米漿	清粥小菜:白米 九層塔炒蛋:九層塔.雞蛋 高麗菜炒紅蘿蔔:高麗菜.紅蘿蔔	橘子	仙草蜜	V	V	V	V
18	三	粿仔條湯:板條.韭菜.豆菜.肉燥	白飯:白米 馬鈴薯魯麵輪:馬鈴薯.麵輪 鮮菇湯:杏鮑菇.金針菇	番茄	小餐包 養生茶:桂圓	V	V	V	V

19	四	朝氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.豆菜 香菇雞湯:雞肉.香菇	柳丁	關東煮:白蘿蔔.黑輪.貢丸	V	V	V	V
20	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包.雞蛋.肉片.小黃瓜 味噌湯:味噌.海帶芽	芭樂	雙色湯圓:迷你小湯圓	V	V	V	V
23	一	氧氣米苔目:米苔目.小白菜.肉燥	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:豬肉絲.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨.玉米	蘋果	紅豆湯	V	V	V	V
24	二	麵包 米漿	香菇肉絲湯麵:關廟麵.豬肉絲.香菇.小白菜.雞蛋	橘子	滑溜愛玉	V	V	V	V
25	三	元氣餛飩湯:餛飩.小白菜	白飯:白米 豆干滷海帶:豆干.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	香蕉	杯子蛋糕 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
26	四	香甜玉米濃湯:玉米.奶油.雞蛋	擔仔乾麵:麵條.烏蛋.豬絞肉.紅蘿蔔.豆芽 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	番茄	鍋燒意麵:意麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
27	五	全麥吐司 牛奶	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	葡萄柚	米粉湯:米粉.豆菜.韭菜.肉燥	V	V	V	V
30	一	朝氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉.海帶 味噌湯:味噌.豆腐	蘋果	綠豆湯	V	V	V	V
31	二	雞蛋饅頭 豆漿	清粥小菜:白米 九層塔炒蛋:九層塔.雞蛋 高麗菜炒蘿蔔:高麗菜.紅蘿蔔	柳丁	鮮草蜜	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 113.11 製