

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 1 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	三	元旦放假一天							
2	四	關東煮:小白菜.黑輪	大滷麵:麵條.高麗菜.宏蘿蔔.木耳絲.肉羹	香蕉	肉絲冬粉:肉絲.冬粉	V	V	V	V
3	五	白吐司 米漿	白飯:白米 花生肉燥:豬絞肉.花生 青菜:油菜 排骨黃豆芽湯:排骨.黃 豆芽	番茄	叻仔魚粥:白 米.叻仔魚	V	V	V	V
6	一	朝氣麵線: 麵線.麻油. 蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:豬肉絲. 洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸.芹菜	奇異果	芋香西米露:芋 頭.西米露	V	V	V	V
7	二	麵包 牛奶	香菇肉絲湯麵:關廟麵. 肉絲.香菇.小白菜.蛋	蘋果	滑溜愛玉	V	V	V	V
8	三	板條湯:板 條.豆芽.韭 菜.肉燥	白飯:白米 炒三絲:豆干絲.滷海帶. 紅蘿蔔 青菜:蚵白菜 豆薯蛋花湯:豆薯.蛋	柳丁	養生茶:桂圓 小餐包	V	V	V	V
9	四	營養湯麵: 烏龍麵.小 白菜.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 排骨玉米湯:排骨.玉米	芭樂	米粉湯:肉燥. 豆菜.韭菜.米 粉	V	V	V	V
10	五	全麥吐司 豆漿	炒麵:麵條.肉絲.洋蔥. 紅蘿蔔.豆菜.木耳絲 香菇雞湯:香菇.雞肉	鳳梨	關東煮:白蘿 蔔.黑輪.貢丸	V	V	V	V
13	一	朝氣麵線: 麵線.麻油. 蛋	白飯:白米 肉絲炒豆干:肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	橘子	紅豆湯	V	V	V	V
14	二	白饅頭 米漿	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.蛋 青菜:油菜 鮮菇湯:杏鮑菇.鮑魚菇	蘋果	繽紛粉圓湯	V	V	V	V
15	三	香甜玉米濃 湯:玉米.奶 油.蛋	白飯:白米 肉丁魯麵輪:豬肉.麵輪 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.芹菜	香蕉	養生茶:枸杞. 紅棗 雞蛋捲	V	V	V	V
16	四	養氣米苔 目:米苔目. 小白菜.肉 燥	營養鹹粥:白米.肉絲.香 菇.高麗菜	番茄	蘿蔔糕湯:白蘿 蔔糕.韭菜.豆 菜.肉燥	V	V	V	V
17	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	柳丁	鍋燒雞絲麵:雞 絲麵.小白菜. 雞蛋	V	V	V	V
20	一	火鍋大餐		芭樂	綠豆湯	V	V	V	V

21	二	麵包 牛奶	鍋燒意麵:意麵.小白菜. 火鍋料	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
22	三	餛飩湯:餛飩. 小白菜	白飯:白米 海帶滷豆干:海帶.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 豆腐湯:小白菜.豆腐	香蕉	養生茶:桂圓 小餐包	V	V	V	V
23	四	翡翠豆腐 羹:翡翠.豆腐. 蛋	義大利麵:麵條.絞肉.洋 蔥.番茄.三色豆 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	奇異果	肉絲冬粉:肉 絲.冬粉	V	V	V	V
24	五	白吐司 米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.蛋	橘子	米粉湯:米粉. 豆芽.肉燥	V	V	V	V
1/27 小年夜 1/28 除夕 1/29~1/31 春節									

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 113.12