

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 3 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
3	一	朝氣麵線: 麻油. 麵線. 雞蛋	白飯:白米 肉燥油豆腐:豬絞肉. 油豆腐 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨花生湯:排骨. 花生	芭樂	綠豆湯	V	V	V	V
4	二	黑糖饅頭 牛奶	香菇肉絲湯麵:關廟麵. 小白菜. 香菇. 豬肉絲. 雞蛋	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
5	三	養氣米苔目:米苔目. 小白菜. 肉燥	白飯:白米 滷味:豆干. 海帶 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 青菜豆腐湯:豆腐. 小白菜	香蕉	養生茶:桂圓茶 杯子蛋糕	V	V	V	V
6	四	亮麗翡翠羹:翡翠. 豆腐. 雞蛋	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯. 豬肉丁 青菜:油菜 鮮魚湯:魚肉. 薑絲	火龍果	關東煮:白蘿蔔. 黑輪. 貢丸	V	V	V	V
7	五	吐司 豆漿	炒麵:麵條. 肉絲. 洋蔥. 紅蘿蔔. 豆芽. 木耳絲 金針肉絲湯:金針. 肉絲	鳳梨	吻仔魚粥:白米 吻仔魚	V	V	V	V
10	一	鍋燒雞絲麵:雞絲麵. 小白菜. 雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:洋蔥. 高麗菜. 豬柳絲. 紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨. 竹筍	茂谷	紅豆湯	V	V	V	V
11	二	麵包 米漿	清粥小菜:白米. 蔥花炒蛋. 高麗菜炒紅蘿蔔	香蕉	滑溜愛玉	V	V	V	V
12	三	南瓜粥:白米. 南瓜. 肉燥	擔子乾麵:麵條. 絞肉. 烏蛋. 紅蘿蔔. 豆芽 貢丸湯:貢丸. 小白菜	芭樂	養生茶:紅棗枸杞茶 小餐包	V	V	V	V
13	四	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包. 雞蛋 小黃瓜. 肉片 味噌湯:味噌. 海帶	蘋果	蘿蔔糕湯:白蘿蔔糕. 豆芽. 肉燥	V	V	V	V
14	五	營養湯麵: 關廟麵. 小白菜. 肉燥	白飯:白米 炒三絲:豆干絲. 海帶絲. 紅蘿蔔 青菜:大陸妹 豆薯蛋花湯:豆薯. 雞蛋	火龍果	肉絲冬粉湯:冬粉. 肉絲	V	V	V	V
17	一	朝氣麵線: 麻油. 麵線. 雞蛋	白飯:白米 花生肉燥:花生. 豬絞肉 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨. 玉米	鳳梨	薏仁湯	V	V	V	V
18	二	白饅頭 米漿	什錦烏龍麵:烏龍麵. 豬肉絲. 小白菜. 香菇. 雞蛋	茂谷	繽紛粉圓	V	V	V	V
19	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 鮮菇湯:杏鮑菇. 金針菇	芭樂	養生茶:桂圓茶 雞蛋捲	V	V	V	V
20	四	香甜玉米濃湯:玉米. 奶油. 雞蛋	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉丁. 海帶 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸. 芹菜	蘋果	米粉湯:米粉. 豆芽. 肉燥	V	V	V	V

21	五	全麥土司 豆漿	大滷麵:麵條.肉羹.高麗菜. 紅蘿蔔.木耳絲	火龍果	肉絲冬粉湯: 肉絲.冬粉	V	V	V	V
24	一	營養湯麵: 烏龍麵.小白菜.肉燥	炒飯:白飯.洋蔥.肉絲.雞蛋. 三色豆 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	香蕉	香芋西米露	V	V	V	V
25	二	麵包 牛奶	營養鹹粥:白米.豬肉絲.高麗 菜.香菇	鳳梨	仙草蜜	V	V	V	V
26	三	板條麵湯: 板條.豆芽. 肉燥	白飯:白米 馬鈴薯魯麵輪:馬鈴薯.麵輪 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 當歸湯:當歸.素肉	芭樂	養生茶:紅棗枸 杞茶 小餐包	V	V	V	V
27	四	元氣餛飩 湯:餛飩.小 白菜	義大利麵:麵條.豬絞肉.洋 蔥.番茄.三色豆 香菇雞湯:香菇.雞肉	茂谷	關東煮:白蘿 蔔.黑輪.貢丸	V	V	V	V
28	五	吐司 米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:雞蛋.紫菜	蘋果	鍋燒意麵:意 麵.小白菜.雞 蛋	V	V	V	V
31	一	朝氣麵線: 麻油.麵線. 雞蛋	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨金針湯:排骨.金針	香蕉	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 114.2 製