

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 5 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	四	五一勞動節							
2	五	全麥麵包 豆漿	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥. 木耳絲.豆芽.紅蘿蔔 金針肉絲湯:金針.肉絲	鳳梨	叻仔魚粥: 白米.叻仔魚	V	V	V	V
5	一	朝氣麵線: 麻油.麵線 雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:豬肉絲.洋蔥. 高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	火龍果	紅豆湯	V	V	V	V
6	二	麵包 米漿	清粥小菜:白米 小菜:芹菜炒蛋.高麗菜 紅蘿蔔	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
7	三	南瓜粥:白 米.南瓜.肉 燥	擔子乾麵:關廟麵.烏蛋. 豬絞肉.紅蘿蔔.豆芽 貢丸湯:貢丸.小白菜	芭樂	小餐包 養生茶:紅棗. 枸杞	V	V	V	V
8	四	營養湯麵: 關廟麵.小 白菜.肉燥	白飯:白米 炒三絲:豆干絲.紅蘿蔔. 海帶絲 青菜:大陸妹菜 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	番茄	肉絲冬粉:豬 肉絲.冬粉	V	V	V	V
9	五	白吐司 牛奶	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:雞肉.香菇	鳳梨	蘿蔔糕湯:白 蘿蔔.豆芽.肉 燥	V	V	V	V
12	一	鍋燒雞絲麵 小白菜.雞 絲麵.雞蛋	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 味噌湯:味噌.豆腐	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
13	二	元氣餛飩湯 小白菜.餛 飩	白飯:白米 麻婆豆腐:豆腐.豬絞肉 青菜:油菜 排骨白蘿蔔湯:排骨.白蘿蔔	番茄	繽紛粉圓	V	V	V	V
14	三	白饅頭 米漿	什錦烏龍麵:烏龍麵.豬肉絲. 小白菜.香菇.雞蛋	火龍果	杯子蛋糕 養生茶:桂圓	V	V	V	V
15	四	香甜玉米濃 湯:玉米.奶 油.雞蛋	義大利麵:麵條.豬絞肉. 洋蔥.番茄.三色豆 魚丸湯:魚丸.小白菜	蘋果	米粉湯:米粉. 豆芽.韭菜.肉 燥	V	V	V	V
16	五	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.海帶芽	芭樂	肉絲冬粉:豬 肉絲.冬粉	V	V	V	V
19	一	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 排骨花生湯:排骨.花生	香蕉	芋香西米露: 芋頭.西米露	V	V	V	V
20	二	麵包 豆漿	鹹粥:白米.豬肉絲.高麗菜. 香菇	蘋果	滑溜愛玉	V	V	V	V

21	三	養氣米苔目:米苔目.小白菜.肉燥	白飯:白米 海帶滷豆干:海帶.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 小白菜豆腐湯:小白菜.豆腐	鳳梨	小餐包 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
22	四	亮麗翡翠羹:翡翠.豆腐.雞蛋	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:豬肉丁.馬鈴薯 青菜:油菜 鮮魚湯:魚肉.薑絲	芭樂	關東煮:白蘿蔔.黑輪.貢丸	V	V	V	V
23	五	全麥吐司牛奶	大滷麵:麵條.肉羹.高麗菜.宏蘿蔔.木耳絲	火龍果	南瓜粥:白米.南瓜	V	V	V	V
26	一	朝氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	炒飯:白飯.洋蔥.豬肉絲.雞蛋.三色豆 排骨金針湯:排骨.金針	茂谷	綠豆湯	V	V	V	V
27	二	黑糖饅頭牛奶	香菇肉絲湯麵:關廟麵.小白菜.豬肉絲.香菇.雞肉	番茄	仙草蜜	V	V	V	V
28	三	板條湯:板條.豆芽.韭菜.肉燥	擔子乾麵:關廟麵.烏蛋.豬絞肉.紅蘿蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	蘋果	雞蛋捲 養生茶:桂圓	V	V	V	V
29	四	白吐司米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	芭樂	鍋燒意麵:意麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
30	五	端午節彈性放假(5/31)							

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 114.4 製