

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 6 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:烏龍麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 肉丁滷海帶:肉丁.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨.玉米	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
3	二	麵包 牛奶	清粥:白米 小菜:蔥花蛋.高麗菜.紅蘿蔔	蘋果	繽紛粉圓	V	V	V	V
4	三	香甜玉米 濃湯:玉米.蛋.牛油	白飯:白米 麻婆豆腐:豆腐.豬絞肉 青菜:大陸妹 魚丸湯:魚丸.芹菜	芒果	小餐包 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
5	四	板條湯: 板條.豆芽.韭菜. 肉燥	白飯:白米 馬鈴薯魯麵腸:馬鈴薯.麵腸 青菜:油菜 當歸湯:當歸.素肉	鳳梨	鍋燒雞絲麵:雞絲麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
6	五	全麥吐司 豆漿	義大利麵:麵條.絞肉.洋蔥. 番茄.三色豆 金針肉絲湯:金針.豬肉絲	香蕉	叻仔魚粥:白米. 叻仔魚	V	V	V	V
9	一	朝氣麵 線:麵線. 麻油.雞蛋	白飯:白米 花生肉燥:花生.豬絞肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸.小白菜	西瓜	綠豆湯	V	V	V	V
10	二	白饅頭 米漿	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:油菜 鮮菇湯:杏鮑菇.金針菇	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
11	三	鍋燒雞絲 麵:雞絲 麵.小白菜.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 排骨黃豆湯:排骨.黃豆	芒果	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
12	四	元氣餛飩 湯:餛飩. 小白菜	什錦烏龍麵:烏龍麵.豬肉絲. 小白菜.香菇.雞蛋	鳳梨	關東煮:黑輪.貢丸.白蘿蔔	V	V	V	V
13	五	吐司 牛奶	擔子乾麵:麵條.豬絞肉.烏蛋.紅蘿蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	芭樂	南瓜粥:白米.南瓜. 肉燥	V	V	V	V
16	一	營養湯 麵:關廟麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉丁 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	香蕉	紅豆湯	V	V	V	V
17	二	麵包 豆漿	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
18	三	板條湯: 板條.韭菜.豆芽. 肉燥	白飯:白米 海帶滷豆干:海帶.豆干 青菜:紅蘿蔔.高麗菜 青菜豆腐湯:小白菜.豆腐	西瓜	小餐包 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
19	四	翡翠羹: 翡翠.豆腐.雞蛋	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.豆芽 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	蘋果	肉絲冬粉湯:肉絲.冬粉	V	V	V	V

20	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	芭樂	米粉湯:米粉.韭菜. 豆芽.肉燥	V	V	V	V
23	一	朝氣麵 線:麵線. 麻油.雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳:豬肉絲.洋蔥.高麗 菜.紅蘿蔔 排骨花生湯:排骨.花生	西瓜	芋香西米露:芋 頭.西米露	V	V	V	V
24	二	黑糖饅頭 米漿	香菇肉絲湯麵:關廟麵.小白 菜.豬肉絲.香菇.雞蛋	鳳梨	繽紛粉圓	V	V	V	V
25	三	元氣餛飩 湯:餛飩. 小白菜	白飯:白米 炒三絲:紅蘿蔔.豆干絲.海帶 絲 青菜:油菜 味噌湯:味噌.豆腐	香蕉	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
26	四	關東煮: 小白菜. 黑輪	大滷麵:麵條.肉羹.高麗菜. 紅蘿蔔.木耳絲	火龍果	蘿蔔糕湯:蘿蔔 糕.豆芽.韭菜.肉 燥	V	V	V	V
27	五	全麥麵包 牛奶	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	蘋果	鍋燒意麵:意麵. 小白菜.雞蛋	V	V	V	V
30	一	香甜玉米 濃湯:玉 米.雞蛋. 奶油	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.小白菜	芭樂	薏仁湯	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 114.5 製