

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 7 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	二	麵包 豆漿	營養鹹粥:白米.肉絲.高麗菜.香菇	鳳梨	仙草蜜	V	V	V	V
2	三	營養湯麵:關廟麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:油菜 當歸素湯:當歸.素肉	蘋果	小餐包 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
3	四	香甜玉米濃湯:玉米.奶油.雞蛋	白飯:白米 肉丁魯麵輪:肉丁.麵輪 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.芹菜	西瓜	鍋燒意麵:意麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
4	五	全麥吐司 牛奶	義大利麵:麵條.絞肉.洋蔥.三色豆.番茄 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	香蕉	蘿蔔糕湯:白蘿蔔糕.韭菜.豆菜.肉燥	V	V	V	V
7	一	朝氣麵線:麵線.雞蛋.麻油	白飯:白米 肉絲炒豆干:肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸.芹菜	芒果	紅豆湯	V	V	V	V
8	二	白饅頭 米漿	什錦烏龍湯麵:烏龍麵.小白菜.豬肉絲香菇.雞蛋	西瓜	滑溜愛玉	V	V	V	V
9	三	板條湯:板條.豆芽.韭菜.肉燥	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:蚵白菜 香菇湯:杏鮑菇.金針菇	火龍果	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
10	四	吐司 牛奶	白飯:白米 麻婆豆腐:絞肉.豆腐 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨黃豆芽湯:排骨.黃豆芽	蘋果	肉絲冬粉:肉絲.冬粉	V	V	V	V
11	五	關東煮:小白菜.黑輪	大滷麵:麵條.肉羹.高麗菜.紅蘿蔔.木耳絲	芭樂	南瓜粥:白米.南瓜.肉燥	V	V	V	V
14	一	營養湯麵:烏龍麵.小白菜.肉燥	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.肉丁 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	鳳梨	芋香西米露:芋頭.西米露	V	V	V	V
15	二	鍋燒意麵:意麵.小白菜.雞蛋	白飯:白米 炒三絲:豆干絲.海帶絲.紅蘿蔔 青菜:油菜 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	芭樂	小餐包 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
16	三	麵包 米漿	營養鹹粥:白米.肉絲.高麗菜.香菇	蘋果	繽紛粉圓	V	V	V	V
17	四	元氣餛飩湯:餛飩.小白菜	擔仔乾麵:麵條.絞肉.烏蛋.紅蘿蔔.豆芽 香菇雞肉湯:香菇.雞肉	香蕉	叻仔魚粥:白米.叻仔魚	V	V	V	V

18	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	火龍果	米粉湯:米 粉.豆芽.韭 菜.肉燥	V	V	V	V
21	一	畢業典禮補假							
22	二	黑糖饅頭 豆漿	香菇肉絲湯麵:關廟麵.小白 菜.肉絲.香菇.雞蛋	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
23	三	養氣米苔目: 米苔目.小白 菜.肉燥	炒麵:麵條.肉絲.洋蔥.紅蘿 蔔.豆芽 排骨玉米湯:排骨.玉米	鳳梨	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
24	四	香甜玉米湯: 玉米.奶油.雞 蛋	白飯;白米 肉燥油豆腐:肉燥.油豆腐 青菜:油菜 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	西瓜	關東煮:黑 輪.貢丸.白 蘿蔔	V	V	V	V
25	五	吐司 米漿	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	香蕉	肉絲冬粉:肉 絲.冬粉	V	V	V	V
28	一	營養湯麵:關 廟麵.小白菜. 肉燥	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:洋蔥.肉絲. 高麗菜.紅蘿蔔 排骨蘿蔔湯:排骨.白蘿蔔	火龍果	薏仁湯	V	V	V	V
29	二	麵包 牛奶	營養鹹粥:白米.肉絲.高麗 菜.香菇	鳳梨	滑溜愛玉	V	V	V	V
30	三	板條湯:板條. 豆芽.韭菜.肉 燥	白飯:白米 麵輪魯馬鈴薯:麵輪.馬鈴薯 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 青菜豆腐湯:小白菜.豆腐	芭樂	小餐包 養生茶:紅 棗.枸杞	V	V	V	V
31	四	亮麗翡翠羹: 翡翠.豆腐.雞 蛋	擔仔乾麵:烏蛋.麵條.絞肉. 紅蘿蔔.豆芽 鮮魚湯:魚肉.薑絲	蘋果	肉絲冬粉:肉 絲.冬粉	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 114.6 製