

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學期 8 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	五	全麥吐司 豆漿	白飯:白米 肉燥油豆腐:絞肉.油豆腐 青菜:油菜 香菇雞湯:香菇.雞肉	香蕉	叻仔魚粥:白米. 叻仔魚	V	V	V	V
4	一	朝氣麵線:麵 線.雞蛋.麻 油	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	西瓜	綠豆湯	V	V	V	V
5	二	白饅頭.米漿	什錦烏龍湯麵:烏龍麵.肉 絲.小白菜.香菇.雞蛋	芭樂	繽紛粉圓	V	V	V	V
6	三	南瓜粥:南 瓜.白米.肉 燥	義大利麵:麵條.絞肉.三色 豆.番茄.洋蔥 金針肉絲湯:金針.豬肉	芒果	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
7	四	香甜玉濃湯: 玉米.雞蛋. 奶油	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.小白菜	香蕉	鍋燒意麵:意麵. 小白菜.雞蛋	V	V	V	V
8	五	白吐司.牛奶	白飯:白米 炒三絲:海帶絲.豆干絲.紅 蘿蔔絲 青菜:蚵白菜 當歸湯:當歸.素肉	蘋果	蘿蔔糕湯:蘿蔔. 豆菜.韭菜.肉燥	V	V	V	V
11	一	營養湯麵:關 廟麵.小白 菜.肉燥	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨.玉米	香蕉	紅豆湯	V	V	V	V
12	二	麵包.米漿	鹹粥:白米.肉絲.高麗菜. 香菇	鳳梨	滑溜愛玉	V	V	V	V
13	三	板條湯:板 條.韭菜.豆 菜.肉燥	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:大陸妹菜 香菇湯:杏包菇.金針菇	西瓜	小餐包/養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
14	四	關東煮:黑 輪.小白菜	大滷麵:麵條.肉羹.高麗 菜.紅蘿蔔.木耳絲	芭樂	肉絲冬粉:冬粉. 肉絲	V	V	V	V
15	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包.豬肉 片.雞蛋 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
18	一	活力湯麵:烏 龍麵.小白 菜.肉燥	白飯:白米 豆干肉燥:絞肉.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨蘿蔔湯:排骨.蘿蔔	芒果	芋香西米露:芋 頭.西米露	V	V	V	V
19	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	香蕉	仙草蜜	V	V	V	V
20	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:油菜 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	蘋果	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V

21	四	香甜玉米濃湯:玉米.雞蛋.奶油	白飯:白米 肉丁魯麵腸:豬肉.麵腸 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	西瓜	米粉湯:米粉.豆芽.韭菜.肉燥	V	V	V	V
22	五	全麥吐司 米漿	擔仔乾麵:麵條.絞肉.烏蛋.紅蘿蔔.豆芽 貢丸湯:貢丸.小白菜	火龍果	吻仔魚粥:白米.吻仔魚	V	V	V	V
25	一	朝氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:肉絲.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔 排骨金菇湯:排骨.金針	鳳梨	薏仁湯	V	V	V	V
26	二	麵包.豆漿	鹹粥:白米.肉絲.香菇.高麗菜	芭樂	滑溜愛玉	V	V	V	V
27	三	元氣餛飩湯:餛飩.小白菜	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 青菜豆腐湯:小白菜.豆腐	芒果	小餐包 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
28	四	亮麗翡翠羹:豆腐.翡翠.雞蛋	炒麵:麵條.肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.豆芽.木耳絲 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
29	五	白吐司 米漿	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

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 114.7 製