

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學期 9 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	一	朝氣麵線： 麵線、麻油、雞蛋	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	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
2	二	白饅頭 米漿	營養鹹粥：白米、豬肉絲、香菇、高麗菜	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
3	三	香甜玉米濃湯：奶油、玉米、雞蛋	白飯：白米 麻婆豆腐：絞肉、豆腐 青菜：油菜 魚丸湯：魚丸、芹菜	香蕉	蘋果麵包 養生茶：桂圓	V	V	V	V
4	四	全麥吐司 牛奶	擔子乾麵：麵條、絞肉、烏蛋、紅蘿蔔、豆芽 金針肉絲湯：金針、豬肉絲	火龍果	叻仔魚粥：叻仔魚、白米	V	V	V	V
5	五	營養湯麵：烏龍麵、小白菜	白飯：白米 豆干滷海帶：豆干、海帶 青菜：蚵白菜 當歸湯：當歸、素肉	西瓜	蘿蔔糕湯：白蘿蔔、豆芽、韭菜、肉燥	V	V	V	V
8	一	鍋燒意麵：意麵、小白菜、雞蛋	白飯：白米 豆干炒肉絲：豆干、豬肉絲 青菜：高麗菜、紅蘿蔔 貢丸湯：貢丸、芹菜	文旦	紅豆湯	V	V	V	V
9	二	麵包 豆漿	什錦烏龍麵：烏龍麵、肉絲、小白菜、香菇、雞蛋	蘋果	滑溜愛玉	V	V	V	V
10	三	南瓜粥：白米、南瓜	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：豆腐、小白菜	芭樂	小餐包 養生茶：枸杞、紅棗	V	V	V	V
11	四	亮麗翡翠：翡翠、雞蛋、豆腐	義大利麵：麵條、豬絞肉、洋蔥、番茄、三色豆 排骨黃豆芽湯：排骨、黃豆芽	火龍果	肉絲冬粉湯：豬肉絲、冬粉	V	V	V	V
12	五	吐司 米漿	白飯：白米 肉燥豆干：豬絞肉、豆干 青菜：油菜 香菇雞湯：雞肉、香菇	香蕉	米粉湯：米粉、豆芽、韭菜、肉燥	V	V	V	V
15	一	養生米苔目：米苔目、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 排骨菜頭湯：排骨、白蘿蔔	奇異果	綠豆湯	V	V	V	V
16	二	黑糖饅頭 豆漿	營養鹹粥：白米、豬肉絲、香菇、高麗菜	西瓜	繽紛粉圓湯	V	V	V	V
17	三	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 鮮菇湯：杏鮑菇、金針菇	鳳梨	蘋果麵包 養生茶：桂圓	V	V	V	V
18	四	關東煮：黑輪、小白菜	大滷麵：麵條、肉羹、紅蘿蔔、高麗菜、木耳絲	蘋果	南瓜粥：南瓜、白米	V	V	V	V
19	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	火龍果	肉絲冬粉：肉絲、冬粉	V	V	V	V
22	一	朝氣麵線：麻油、雞蛋、麵線	白飯：白米 炒三絲：海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔絲 青菜：油菜 豆薯蛋花湯：豆薯、雞蛋	芭樂	芋香西米露：芋頭、西米露	V	V	V	V

23	二	麵包 米漿	香菇肉絲湯麵：關廟麵・豬肉絲・小白菜・香菇・雞蛋	香蕉	仙草蜜	V	V	V	V
24	三	粿仔條湯： 板條・韭 菜・豆菜・ 肉燥	白飯：白米 洋蔥豬柳燴飯：豬肉絲・洋蔥・ 高麗菜・紅蘿蔔 排骨玉米湯：排骨・玉米	鳳梨	小餐包 養生茶：枸杞・ 紅棗	V	V	V	V
25	四	元氣餛飩 湯：餛飩・ 小白菜	什錦炒麵：麵條・豬肉絲・紅蘿 蔔・洋蔥・豆芽 味噌湯：味噌・豆腐	木瓜	關東煮：黑輪・ 白蘿蔔・貢丸	V	V	V	V
26	五	全麥吐司 牛奶	水餃：高麗菜水餃 紫菜蛋花湯：紫菜・雞蛋	西瓜	鍋燒意麵：意 麵・小白菜・雞 蛋	V	V	V	V
29	一	補9／28教師節～放假一天							
30	二	雞蛋饅頭 牛奶	什錦烏龍麵：烏龍麵・小白菜・ 豬肉絲・香菇・雞蛋	蘋果	滑溜愛玉	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 114.8 製