

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學期 11 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
3	一	營養湯麵: 烏龍麵. 小白菜. 素肉燥	白飯: 白米 馬鈴薯燉肉: 雞肉丁. 馬鈴薯 青菜: 高麗菜. 紅蘿蔔 雞骨竹筍湯: 雞骨. 竹筍	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
4	二	麵包. 米漿	白飯: 白米 豆干滷海帶: 豆干. 海帶 青菜: 油菜 鮮菇湯: 金針菇. 杏鮑菇	蘋果	繽紛粉圓	V	V	V	V
5	三	甜玉米濃湯: 玉米. 奶油. 雞蛋	白飯: 白米 麻婆豆腐: 素肉燥. 豆腐 青菜: 高麗菜. 紅蘿蔔 魚丸湯: 魚丸. 小白菜	西瓜	鍋燒意麵: 意麵. 小白菜. 雞蛋	V	V	V	V
6	四	板條湯: 板條. 豆芽. 韭菜. 素肉燥	營養鹹粥: 白米. 雞肉絲. 高麗菜. 香菇	文旦	小餐包 養生茶: 紅棗. 枸杞	V	V	V	V
7	五	全麥麵包 牛奶	炒麵: 麵條. 雞肉. 洋蔥. 紅蘿蔔. 豆芽 味噌湯: 味噌. 豆腐	香蕉	蘿蔔糕湯: 白蘿蔔糕. 豆芽. 韭菜. 素肉燥	V	V	V	V
10	一	南瓜粥: 白米. 南瓜	白飯: 白米 肉絲炒豆干: 雞肉絲. 豆干 青菜: 高麗菜. 紅蘿蔔 魚丸湯: 魚丸. 芹菜	鳳梨	紅豆湯	V	V	V	V
11	二	白饅頭 米漿	香菇肉絲湯麵: 關廟麵. 雞肉絲. 小白菜. 香菇. 雞蛋	火龍果	滑溜愛玉	V	V	V	V
12	三	營養湯麵: 關廟麵. 小白菜. 素肉燥	白飯: 白米 玉米炒蛋: 玉米. 雞蛋 青菜: 油菜 當歸湯: 當歸. 素肉	芭樂	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
13	四	關東煮: 小白菜. 黑輪	大滷麵: 麵條. 高麗菜. 紅蘿蔔. 魚羹. 木耳絲	蘋果	肉絲冬粉: 雞肉絲. 冬粉	V	V	V	V
14	五	吐司 牛奶	白飯: 白米 肉丁滷海帶: 雞肉丁. 海帶 青菜: 豆芽. 紅蘿蔔 雞骨蘿蔔湯: 雞骨. 白蘿蔔	西瓜	米粉湯: 米粉. 豆芽. 韭菜. 素肉燥	V	V	V	V
17	一	朝氣麵線: 麵線. 麻油. 雞蛋	白飯: 白米 豆干肉燥: 豆干. 素肉燥 青菜: 高麗菜. 紅蘿蔔 雞骨玉米湯: 雞骨. 玉米	香蕉	芋香西米露	V	V	V	V
18	二	麵包 豆漿	營養鹹粥: 白米. 雞肉絲. 高麗菜. 香菇	文旦	仙草蜜	V	V	V	V
19	三	甜玉米濃湯: 玉米. 奶油. 雞蛋	擔子乾麵: 麵條. 紅蘿蔔. 豆芽. 烏蛋 鮮魚湯: 虱目魚肉. 薑絲	鳳梨	小餐包 養生茶: 紅棗. 枸杞	V	V	V	V
20	四	氧氣米苔目: 米苔目. 小白菜. 素肉燥	白飯: 白米 馬鈴薯魯麵輪: 馬鈴薯. 麵輪 青菜: 油菜 豆薯蛋花湯: 豆薯. 雞蛋	蘋果	關東煮: 黑輪. 魚丸. 白蘿蔔	V	V	V	V

21	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包 雞蛋.小黃瓜.雞排 味噌湯:味噌.海帶湯	香蕉	叻仔魚粥: 白米.叻仔魚	V	V	V	V
24	一	朝氣麵線: 麵線.麻油. 雞蛋	白飯:白米 洋蔥雞柳燴飯:洋蔥.雞肉.洋 蔥.高麗菜.紅蘿蔔 雞骨金針湯:雞骨.金針	芭樂	綠豆湯	V	V	V	V
25	二	黑糖饅頭 牛奶	什錦烏龍麵湯:烏龍麵.雞肉 絲.小白菜.香菇.雞蛋	火龍果	滑溜愛玉	V	V	V	V
26	三	營養湯麵: 烏龍麵.小 白菜.素肉 燥	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:高麗菜 豆腐湯:小白菜.豆腐	西瓜	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
27	四	亮麗翡翠 羹:翡翠.豆 腐.雞蛋	炒麵:麵條.雞肉絲.洋蔥.紅 蘿蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	蘋果	南瓜粥: 白米.南瓜	V	V	V	V
28	五	吐司 米漿	水餃:高麗菜熟水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	鳳梨	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兒園 114.10 製