

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學期 12 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	營養湯麵: 烏龍麵, 小白菜, 肉燥	白飯: 白米 馬鈴薯燉肉: 豬肉, 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
2	二	麵包, 米漿	營養鹹粥: 白米, 豬肉絲, 高麗菜, 香菇	蘋果	繽紛粉圓	V	V	V	V
3	三	板條湯: 板條, 豆芽, 韭菜, 肉燥	義大利麵: 豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 三色豆, 麵條 金針肉絲湯: 金針, 豬肉絲	西瓜	小餐包 養生茶: 紅棗, 枸杞	V	V	V	V
4	四	全麥麵包 牛奶	白飯: 白米 炒三絲: 豆干絲, 滷海帶, 紅蘿蔔絲 青菜: 油菜 豆薯蛋花湯: 豆薯, 雞蛋	鳳梨	鍋燒雞絲麵: 雞絲麵, 小白菜, 雞蛋	V	V	V	V
5	五	香甜玉米濃湯: 玉米, 奶油, 雞蛋	白飯: 白米 麻婆豆腐: 豬絞肉, 豆腐 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 魚丸湯: 魚丸, 小白菜	香蕉	蘿蔔糕湯: 白蘿蔔, 豆芽, 韭菜, 肉燥	V	V	V	V
8	一	營養湯麵: 關廟麵, 小白菜, 肉燥	白飯: 白米 肉絲炒豆干: 豬肉絲, 豆干 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 排骨玉米湯: 排骨, 玉米	火龍果	紅豆湯	V	V	V	V
9	二	白饅頭 米漿	什錦烏龍麵湯: 烏龍麵, 小白菜, 豬肉絲, 香菇, 雞蛋	蘋果	滑溜愛玉	V	V	V	V
10	三	關東煮: 小白菜, 黑輪	大滷麵: 麵條, 肉羹, 高麗菜絲, 紅蘿蔔, 木耳	西瓜	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
11	四	元氣餛飩湯: 餛飩, 小白菜	白飯: 白米 紅蘿蔔炒蛋: 紅蘿蔔, 雞蛋 青菜: 油菜 當歸湯: 當歸, 素肉	芭樂	米粉湯: 米粉, 豆芽, 韭菜, 肉燥	V	V	V	V
12	五	白吐司 豆漿	白飯: 白米 肉丁滷海帶: 豬肉丁, 海帶 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 貢丸湯: 貢丸, 小白菜	香蕉	肉絲冬粉: 豬肉絲, 冬粉	V	V	V	V
15	一	朝氣麵線: 麻油, 雞蛋, 麵線	白飯: 白米 豆干肉燥: 豬絞肉, 豆干 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 排骨蘿蔔湯: 排骨, 白蘿蔔	橘子	椰香西米露: 椰奶, 西米露	V	V	V	V
16	二	麵包 牛奶	營養鹹粥: 白米, 豬肉絲, 高麗菜, 香菇	紅龍果	仙草蜜	V	V	V	V
17	三	甜玉米濃湯: 玉米, 奶油, 雞蛋	擔子乾麵: 麵條, 豬絞肉, 烏蛋, 紅蘿蔔, 豆芽 鮮魚湯: 虱目魚肉, 薑絲	蘋果	小餐包 養生茶: 枸杞, 紅棗	V	V	V	V
18	四	氧氣米苔目: 米苔目, 小白菜, 肉燥	白飯: 白米 馬鈴薯魯麵輪: 馬鈴薯, 麵輪 青菜: 油菜 紫菜蛋花湯: 紫菜, 雞蛋	西瓜	關東煮: 白蘿蔔, 黑輪, 貢丸	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.海帶芽	芭樂	湯圓	V	V	V	V
22	一	朝氣麵線: 麻油.雞蛋. 麵線	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:豬肉絲.洋蔥. 紅蘿蔔.高麗菜 排骨金針湯:排骨.金針	蘋果	綠豆湯	V	V	V	V
23	二	黑糖饅頭 米漿	香菇肉絲湯面:關廟麵.小白 菜.香菇.雞蛋	火龍果	滑溜愛玉	V	V	V	V
24	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:油菜 香菇湯:杏鮑菇.金針菇	柳丁	白吐司 養生茶:桂圓	V	V	V	V
25	四	行憲紀念日							
26	五	蘋果麵包 豆漿	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.紅蘿 蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	香蕉	南瓜粥: 白米.南瓜	V	V	V	V
29	一	營養湯麵: 關廟麵.小 白菜.肉燥	白飯:白米 豆干滷海帶:豆干.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	橘子	薏仁湯	V	V	V	V
30	二	麵包 牛奶	營養鹹粥:白米.豬肉絲. 高麗菜.香菇	蘋果	繽紛粉圓	V	V	V	V
31	三	全麥吐司 米漿	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

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 114.11 製