

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學期 1 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	四	元旦放假一天							
2	五	香甜玉米濃湯:雞蛋.奶油.玉米	擔子乾麵:麵條.絞肉.鳥蛋. 紅蘿蔔.豆芽 鮮魚湯:魚肉.薑絲	香蕉	小餐包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
5	一	鍋燒雞絲麵: 雞絲.雞蛋. 小白菜	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉丁 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨金針湯:排骨.金針	蘋果	綠豆湯	V	V	V	V
6	二	白饅頭.米漿	什錦烏龍湯麵:烏龍麵. 豬肉絲.小白菜.香菇.雞蛋	芭樂	滑溜愛玉	V	V	V	V
7	三	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	番茄	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
8	四	板條湯:板條. 豆芽.韭菜. 肉絲	白飯:白米 豆干肉燥:豬絞肉.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 香菇雞湯:香菇.雞肉	茂谷	吻仔魚粥: 白米.吻仔魚	V	V	V	V
9	五	白吐司 牛奶	義大利麵:麵條.洋蔥.番茄. 三色豆.豬絞肉 貢丸湯:貢丸.小白菜	香蕉	米粉湯:米粉 豆芽.韭菜. 肉燥	V	V	V	V
12	一	香甜玉米濃湯:雞蛋.奶油.玉米	白飯:白米 豆干炒肉絲:豬肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.小白菜	芭樂	紅豆湯	V	V	V	V
13	二	麵包.米漿	鹹粥: 白米.豬肉絲.香菇.高麗菜	蘋果	迷你小湯圓	V	V	V	V
14	三	營養湯麵: 烏龍麵.小白菜.肉燥	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.木耳絲.紅蘿蔔.豆芽 排骨菜頭湯:白蘿蔔.排骨	柳丁	小餐包 養生茶: 枸杞.紅棗	V	V	V	V
15	四	元氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	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	番茄	肉絲冬粉: 豬肉絲.冬粉	V	V	V	V
16	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	香蕉	仙草蜜	V	V	V	V
19	一	鍋燒雞絲麵: 雞絲.雞蛋. 小白菜	白飯:白米 炒三絲:紅蘿蔔絲.豆干絲.海帶絲 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 香菇湯:杏鮑菇.金針菇	茂谷	芋香西米露	V	V	V	V
20	二	黑糖饅頭 豆漿	香菇肉絲湯麵:香菇.關廟麵. 豬肉絲.小白菜.雞蛋	蘋果	滑溜愛玉	V	V	V	V
21	三	香甜玉米濃湯:雞蛋.奶油.玉米	擔子乾麵:麵條.絞肉.鳥蛋. 紅蘿蔔.豆芽 鮮魚湯:魚肉.薑絲	芭樂	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V

22	四	粿仔條: 板條. 豆芽. 韭菜. 肉燥	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉. 海帶 青菜:油菜 排骨玉米湯:排骨. 玉米	鳳梨	南瓜粥: 南瓜. 白米	V	V	V	V
23	五	全麥吐司 牛奶	白飯:白米 肉燥油豆腐:豬絞肉. 油豆腐 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 金針肉絲湯:金針. 豬肉絲	香蕉	關東煮:黑輪. 貢丸. 白蘿蔔	V	V	V	V
26	一	元氣麵線:麵 線. 麻油. 雞蛋	白飯:白米 肉丁魯麵輪:豬肉. 麵輪 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨. 竹筍	番茄	薏仁湯	V	V	V	V
27	二	麵包 牛奶	鹹粥:香菇. 白米. 豬肉絲. 高 麗菜	橘子	繽紛粉圓	V	V	V	V
28	三	元氣餛飩湯: 餛飩. 小白菜	白飯:白米 麻婆豆腐:豬絞肉. 豆腐 青菜:油菜 香菇雞湯:香菇. 雞肉	蘋果	小餐包 養生茶:枸杞. 紅棗	V	V	V	V
29	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	蘿蔔糕湯:白蘿 蔔糕. 豆芽. 韭 菜. 肉燥	V	V	V	V
30	五	吐司. 米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜. 雞蛋	香蕉	鍋燒意麵: 意麵. 雞蛋. 小 白菜	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 114.12 製