

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. 猪肉丁 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. 猪絞肉 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 | 裸仔條： 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兒園 114.12 製

