

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學期 3 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
2	一	朝氣麵線: 麻油. 雞蛋. 麵線	白飯:白米 肉燥油豆腐:豬絞肉. 油豆腐 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨. 竹筍	芭樂	芋香西米露	V	V	V	V
3	二	養氣米苔目:米苔目. 小白菜. 肉燥	白飯:白米 豆干滷海帶:豆干. 海帶 青菜:高麗菜 青菜豆腐湯:小白菜. 豆腐	蘋果	湯圓	V	V	V	V
4	三	亮麗翡翠羹:翡翠. 豆腐. 雞蛋	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯. 豬肉丁 青菜:油菜 鮮魚湯:魚肉. 薑絲	香蕉	關東煮: 黑輪. 貢丸. 白蘿蔔	V	V	V	V
5	四	白饅頭 米漿	香菇肉絲湯麵:關廟麵. 小白菜. 豬肉絲. 香菇. 雞蛋	火龍果	小餐包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
6	五	全麥麵包 豆漿	炒麵:麵條. 豬肉絲. 洋蔥. 紅蘿蔔. 豆芽. 木耳絲 金針肉絲湯:金針. 豬肉絲	鳳梨	叻仔魚粥: 叻仔魚. 白米	V	V	V	V
9	一	鍋燒雞絲麵: 雞絲麵. 小白菜. 雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:洋蔥. 豬肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨. 玉米	茂谷	紅豆湯	V	V	V	V
10	二	黑糖饅頭 米漿	鹹粥:白米. 豬肉絲. 香菇. 高麗菜	香蕉	蘋果麵包 養生茶: 紅棗. 枸杞	V	V	V	V
11	三	南瓜粥: 南瓜. 白米	擔仔麵:麵條. 豬絞肉. 烏蛋. 紅蘿蔔. 豆芽 貢丸湯:貢丸. 小白菜	芭樂	麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
12	四	營養湯麵: 關廟麵. 肉燥 小白菜	白飯:白米 炒三絲:豆干絲. 海帶絲. 紅蘿蔔 青菜:大陸妹菜 豆薯蛋花湯:豆薯. 雞蛋	蘋果	蘿蔔糕湯: 白蘿蔔. 豆 菜. 韭菜. 肉燥	V	V	V	V
13	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包. 雞蛋. 小黃瓜. 肉片 味噌湯:味噌. 海帶芽	火龍果	肉絲冬粉: 豬肉絲. 冬粉	V	V	V	V
16	一	朝氣麵線: 麻油. 雞蛋. 麵線	白飯:白米 豆干肉燥:豆干. 豬絞肉 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨. 白蘿蔔	鳳梨	薏仁湯	V	V	V	V
17	二	白饅頭 米漿	什錦烏龍麵:烏龍麵. 豬肉絲 小白菜. 雞蛋. 香菇	茂谷	小餐包 養生茶: 紅棗. 枸杞	V	V	V	V
18	三	香甜玉米濃湯: 玉米. 雞蛋. 奶油	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉丁. 海帶 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸. 小白菜	芭樂	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V

19	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	蘋果	米粉湯: 米粉. 豆芽 韭菜. 肉燥	V	V	V	V
20	五	吐司 豆漿	大滷麵:麵條. 肉羹. 高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳絲	火龍果	肉絲冬粉: 豬肉絲. 冬粉	V	V	V	V
23	一	營養湯麵: 烏龍麵. 小白菜 肉燥	白飯:白米 咖哩飯:咖哩. 豬肉丁. 洋蔥 紅蘿蔔. 馬鈴薯 排骨金針湯:排骨. 金針	香蕉	綠豆湯	V	V	V	V
24	二	黑糖饅頭 牛奶	鹹粥:白米. 豬肉絲. 香菇. 高麗菜	鳳梨	麵包 養生茶: 紅棗. 枸杞	V	V	V	V
25	三	板條湯: 板條. 豆芽. 韭菜. 肉燥	義大利麵:麵條. 豬絞肉. 番 茄. 洋蔥. 三色豆 香菇雞湯:香菇. 雞肉	芭樂	小餐包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
26	四	元氣餛飩湯: 餛飩. 小白菜	白飯:白米 馬鈴薯魯麵輪:馬鈴薯. 麵輪 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 鮮菇湯:杏鮑菇. 金針菇	茂谷	關東煮: 黑輪. 貢丸 白蘿蔔	V	V	V	V
27	五	全麥麵包 米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜. 雞蛋	蘋果	鍋燒意麵: 意麵. 雞蛋 小白菜.	V	V	V	V
30	一	朝氣麵線: 麻油. 雞蛋. 麵線	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲. 豆干 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨. 竹筍	香蕉	綠豆湯	V	V	V	V
31	二	白饅頭 牛奶	香菇肉絲湯麵:關廟麵. 香菇 小白菜. 雞蛋. 豬肉絲	芭樂	蘋果麵包 養生茶: 枸杞. 紅棗	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 115.2 製