

臺南市私立第一堡幼兒園 114 學度下學期 7 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	三	營養湯麵: 關廟麵, 小白菜, 肉燥	鹹粥: 白米, 豬肉絲, 高麗菜, 香菇	鳳梨	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
2	四	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: 油菜 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
3	五	吐司, 豆漿	義大利麵: 麵條, 豬絞肉, 洋蔥, 三色豆, 番茄 香菇雞湯: 香菇, 雞肉	香蕉	肉絲冬粉	V	V	V	V
6	一	黑糖饅頭 牛奶	白飯: 白米 馬鈴薯燉肉: 馬鈴薯, 豬肉丁 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 貢丸湯: 貢丸, 小白菜	芒果	紅豆湯	V	V	V	V
7	二	朝氣麵線: 麻油, 麵線 雞蛋	什錦烏龍湯麵: 烏龍麵, 小白菜, 豬肉絲 香菇, 雞蛋	西瓜	麵包 養生茶: 紅棗 枸杞	V	V	V	V
8	三	板條湯: 板條 豆菜, 肉燥	白飯: 白米 肉絲炒豆干: 豬肉絲, 豆干 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 排骨黃豆芽湯: 排骨, 黃豆芽	火龍果	小餐包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
9	四	全麥吐司 米漿	白飯: 白米 紅蘿蔔炒蛋: 紅蘿蔔, 雞蛋 青菜: 油菜 當歸湯: 素肉, 當歸	蘋果	米粉湯: 米粉 豆芽, 肉燥	V	V	V	V
10	五	關東煮: 小白菜, 黑輪	大滷麵: 麵條, 肉羹, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳絲	芭樂	南瓜粥: 南瓜 肉燥, 白米	V	V	V	V
13	一	7/11(六)畢業典禮 補假							
14	二	元氣餛飩: 餛飩, 小白菜	白飯: 白米 炒三絲: 豆干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔絲 青菜: 油菜 豆薯蛋花湯: 豆薯, 雞蛋	鳳梨	蘋果麵包 養生茶: 紅棗 枸杞	V	V	V	V
15	三	鍋燒雞絲麵: 雞絲麵, 雞蛋 小白菜	鹹粥: 香菇, 白米, 豬肉絲, 高麗菜	蘋果	麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
16	四	白饅頭 牛奶	擔仔乾麵: 麵條, 豬絞肉, 烏蛋, 紅蘿蔔, 豆芽 肉絲金針湯: 豬肉絲, 金針	芭樂	叻仔魚粥: 白米, 叻仔魚	V	V	V	V
17	五	吐司 豆漿	白飯: 白米 肉燥豆干: 豬絞肉, 豆干 青菜: 高麗菜, 紅蘿蔔 排骨竹筍湯: 排骨, 竹筍	香蕉	蘿蔔糕: 肉燥 白蘿蔔糕	V	V	V	V
20	一	黑糖饅頭 米漿	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: 玉米, 排骨	紅龍果	綠豆湯	V	V	V	V
21	二	養氣米苔目: 米苔目, 小白菜, 肉燥	香菇肉絲湯麵: 關廟麵, 小白菜, 豬肉絲 香菇, 雞蛋	蘋果	小餐包 養生茶: 紅棗 枸杞	V	V	V	V

22	三	翡翠羹:翡翠 豆腐.雞蛋	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.紅蘿蔔絲.豆芽 鮮魚湯:魚肉.薑絲	鳳梨	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
23	四	板條湯:板條 豆芽.肉燥	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 青菜豆腐湯:小白菜.豆腐	西瓜	關東煮:黑輪 貢丸.白蘿蔔	V	V	V	V
24	五	脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包.雞蛋.肉片.小黃瓜 味噌湯:味噌.海帶芽	香蕉	肉絲冬粉	V	V	V	V
27	一	白饅頭 米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	火龍果	薏仁湯	V	V	V	V
28	二	營養湯麵: 烏龍麵.小白 菜.肉燥	白飯:白米 馬鈴薯魯麵輪:馬鈴薯.麵輪 青菜:油菜 香菇湯:杏鮑菇.金針菇	芭樂	麵包 養生茶:紅棗 枸杞	V	V	V	V
29	三	餛飩湯:餛飩 小白菜	白飯:白米 肉丁滷海帶:豬肉丁.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	蘋果	小餐包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
30	四	暑休 2 日							
31	五								

若遇到園方活動、節慶日，以當日活動、節慶日點心為準。

