

臺南市私立第一堡幼兒園 115 學度上學期 8 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
3	一	黑糖饅頭 牛奶	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	西瓜	綠豆湯	V	V	V	V
4	二	朝氣麵線: 麵線.麻油 雞蛋	什錦烏龍湯麵:烏龍麵.豬肉絲.小白菜 香菇.雞蛋	芭樂	蘋果麵包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
5	三	養氣米苔目: 米苔目.肉燥 小白菜.	義大利麵:麵條.豬絞肉.三色豆.番茄.洋蔥 金針肉絲湯:金針.豬肉絲	芒果	麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
6	四	吐司 豆漿	白飯:米飯 炒三絲:海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔絲 青菜:油菜 當歸湯:素肉.當歸	香蕉	鍋燒意麵: 意麵.小白菜 雞蛋	V	V	V	V
7	五	香甜玉米濃湯: 玉米.奶油 雞蛋	白飯:白米 肉丁魯麵輪:豬肉.麵輪 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.小白菜	蘋果	蘿蔔糕湯: 白蘿蔔糕 豆菜.肉燥	V	V	V	V
10	一	白饅頭 米漿	白飯:白米 豆干炒肉絲:豆干.豬肉絲 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨.玉米	鳳梨	紅豆湯	V	V	V	V
11	二	營養湯麵:肉燥 關廟麵.小白菜	鹹粥:白米.豬肉絲.高麗菜.香菇	香蕉	小餐包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
12	三	關東煮: 黑輪.小白菜	大滷麵:麵條.肉羹.高麗菜.紅蘿蔔.木耳絲	西瓜	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
13	四	板條湯: 板條.豆菜 韭菜.肉燥	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:蚵白菜 鮮菇湯:金針菇.杏鮑菇	芭樂	肉絲冬粉	V	V	V	V
14	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	火龍果	米粉湯: 米粉.豆芽 韭菜.肉燥	V	V	V	V
17	一	黑糖饅頭 牛奶	白飯:白米 咖哩:豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯 排骨蘿蔔湯:排骨.白蘿蔔	芒果	芋香西米露	V	V	V	V
18	二	南瓜粥:白米 南瓜.肉燥	香菇肉絲湯麵:關廟麵.小白菜.豬肉絲 香菇.雞蛋	香蕉	麵包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
19	三	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 鮮魚湯:魚肉.薑絲	蘋果	小餐包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
20	四	活力湯麵: 小白菜.烏龍麵 肉燥	白飯:白米 海帶滷豆干:海帶.豆干 青菜:油菜 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	西瓜	肉絲冬粉	V	V	V	V

21	五	全麥吐司 米漿	擔子乾麵:麵條. 豬絞肉. 烏蛋. 豆芽. 紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸. 小白菜	火龍果	叻仔魚粥: 白米. 叻仔魚	V	V	V	V
24	一	白饅頭 牛奶	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:豬肉絲. 洋蔥. 高麗菜. 紅蘿蔔	鳳梨	薏仁湯	V	V	V	V
25	二	鍋燒雞絲麵: 雞絲麵. 雞蛋 小白菜	鹹粥:白米. 豬肉絲. 高麗菜. 香菇. 南瓜	芭樂	蘋果麵包 養生茶: 紅棗. 枸杞	V	V	V	V
26	三	亮麗翡翠羹: 豆腐. 翡翠 雞蛋	炒麵:麵條. 豬肉絲. 洋蔥. 紅蘿蔔. 豆芽 木耳絲 鮮魚湯:魚肉. 薑絲	芒果	麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
27	四	元氣餛飩湯: 小白菜. 餛飩	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
28	五	吐司 豆漿	白飯:白米 肉燥油豆腐:豬絞肉. 油豆腐 青菜:油菜 香菇雞湯:香菇. 雞肉	蘋果	叻仔魚粥: 白米. 叻仔魚	V	V	V	V
31	一	黑糖饅頭 牛奶	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜. 雞蛋	火龍果	綠豆湯	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 115.7 製