

臺南市私立第一堡幼兒園 115 學度上學期 9 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	二	朝氣麵線： 麻油、麵線 雞蛋	什錦烏龍湯麵：烏龍麵、豬肉絲、小白菜 香菇、雞蛋	蘋果	小餐包 養生茶： 紅棗、枸杞	V	V	V	V
2	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 魚丸湯：魚丸、小白菜	香蕉	蘋果麵包 養生茶：桂圓	V	V	V	V
3	四	鍋燒雞絲麵： 小白菜、雞蛋 雞絲麵	白飯：白米 豆干滷海帶：豆干、海帶 青菜：油菜 當歸湯：當歸、素肉	芭樂	蘿蔔糕湯： 白蘿蔔糕、豆芽 肉燥、韭菜	V	V	V	V
4	五	全麥吐司 牛奶	擔仔乾麵：麵條、豬絞肉、烏蛋、豆芽 紅蘿蔔 排骨竹筍湯：排骨、竹筍	西瓜	叻仔魚粥： 白米、叻仔魚	V	V	V	V
7	一	小白饅頭 米漿	白飯：白米 肉絲炒豆干：豬肉絲、豆干 青菜：高麗菜、紅蘿蔔 貢丸湯：貢丸、小白菜	文旦	紅豆湯	V	V	V	V
8	二	營養湯麵：肉燥 小白菜、關廟麵	鹹粥：白米、香菇、豬肉絲、高麗菜	蘋果	麵包 養生茶： 紅棗、枸杞	V	V	V	V
9	三	南瓜粥： 南瓜、白米	義大利麵：麵條、豬絞肉、洋蔥、番茄 三色豆 排骨黃豆芽湯：排骨、黃豆芽	芭樂	米粉湯： 米粉、豆芽 韭菜、肉燥	V	V	V	V
10	四	亮麗翡翠羹： 翡翠、雞蛋、豆腐	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	火龍果	米粉湯： 米粉、韭菜 豆芽、肉燥	V	V	V	V
11	五	吐司 豆漿	白飯：白米 玉米炒蛋：雞蛋、玉米 青菜：豆菜、紅蘿蔔 鮮菇湯：杏鮑菇、金針菇	香蕉	肉絲冬粉： 冬粉、豬肉絲	V	V	V	V
14	一	黑糖饅頭 米漿	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：白蘿蔔、排骨	芭樂	薏仁湯	V	V	V	V
15	二	養氣米苔目：肉燥 米苔目、小白菜	香菇肉絲湯麵：關廟廟、豬肉絲 小白菜、香菇、雞蛋	西瓜	蘋果麵包 養生茶： 紅棗、枸杞	V	V	V	V
16	三	板條湯：韭菜 板條、豆芽、肉燥	白飯：白米 馬鈴薯魯麵腸：馬鈴薯、麵腸 青菜：油菜 豆薯蛋花湯：豆薯、雞蛋	鳳梨	麵包 養生茶：桂圓	V	V	V	V
17	四	關東煮： 黑輪、小白菜	大滷麵：麵條、肉燥、紅蘿蔔、 高麗菜、木耳絲	蘋果	南瓜粥： 白米、南瓜	V	V	V	V
18	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	火龍果	肉絲冬粉： 豬肉絲、冬粉	V	V	V	V

21	一	小白饅頭 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:排骨.玉米	芭樂	芋香西米露	V	V	V	V
22	二	元氣餛飩湯: 餛飩.小白菜	鹹粥:白米.豬肉絲.香菇.高麗菜	香蕉	小餐包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
23	三	朝氣麵線: 麵線.麻油.雞蛋	什錦炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.豆芽 紅蘿蔔 味噌湯:味噌.豆腐	鳳梨	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
24	四	全麥吐司 牛奶	白飯:白米 炒三絲:海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔絲 青菜:油菜 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	西瓜	關東煮:黑輪 貢丸.白蘿蔔	V	V	V	V
25	五	中秋節放假一天							
28	一	教師節放假							
29	二	香甜玉米濃湯: 玉米.奶油.雞蛋	什錦烏龍麵:烏龍麵.小白菜 豬肉絲.香菇.雞蛋	蘋果	麵包 養生茶: 枸杞.紅棗	V	V	V	V
30	三	板條湯:板條 豆芽.韭菜.肉燥	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	芭樂	小餐包 養生茶:桂圓	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 115.8