臺南市私立第一堡幼兒園115學度上學期11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	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 排骨海帶湯:排骨.海帶	芭樂	綠豆湯	V	V	V	V
3	二	營養湯麵: 烏龍麵.肉燥 小白菜	鹹粥:白米.豬肉絲.高麗菜.香菇	蘋果	小餐包 養生茶: 枸杞.紅棗	V	V	V	V
4	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:豆芽.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.小白菜	西瓜	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
5	四	粄條湯: 肉燥.粄條 豆芽.韭菜	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:油菜 味噌湯:味噌.豆腐	文旦	鍋燒意麵: 意麵.雞蛋 小白菜	V	V	V	V
6	五	全麥吐司 米漿	義大利麵:豬絞肉.洋蔥.番茄.三色豆.麵條 金針肉絲:金針.豬肉絲	香蕉	蘿蔔糕湯: 白蘿蔔糕 豆芽.韭菜 肉燥	V	V	V	V
9	一	小白饅頭 牛奶	白飯:白米 海帶滷豆干:海帶.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	鳳梨	薏仁湯	V	V	V	V
10	二	南瓜粥: 白米.南瓜	香菇肉絲湯麵:關廟麵.雞蛋.豬肉絲 小白菜.香菇	火龍果	麵包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
11	三	元氣餛飩: 餛飩.小白菜	白飯:白米 咖哩:豬肉丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥 排骨蘿蔔湯:排骨.白蘿蔔	芭樂	小餐包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
12	四	關東煮: 黑輪.小白菜	大滷麵:麵條.高麗菜.紅蘿蔔.肉羹.木耳絲	蘋果	肉絲冬粉	V	V	V	V
13	五	吐司 豆漿	白飯:白米 肉丁魯麵輪:豬肉丁.麵輪 青菜:高麗菜 貢丸湯:貢丸.小白菜	西瓜	米粉湯: 豆芽.韭菜 肉燥.米粉	V	V	V	V
16	一	黑糖饅頭 米漿	白飯:白米 豆干肉燥:豆干.豬絞肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨.玉米	香蕉	芋香西米露	V	V	V	V
17	二	朝氣麵線:麻油 雞蛋.麵線	鹹粥:白米.豬肉絲.高麗菜.香菇	文旦	蘋果麵包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
18	三	香甜玉米濃湯: 玉米.奶油 雞蛋	擔仔乾麵:麵條.豬絞肉.紅蘿蔔.豆芽.鳥蛋 鮮魚湯:魚肉.薑絲	鳳梨	麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
19	四	養氣米苔目: 肉燥.小白菜 米苔目	白飯:白米 炒三絲:豆干絲.海帶絲.紅蘿蔔絲 青菜:油菜 當歸湯:當歸素肉	蘋果	關東煮: 貢丸 黑輪.白蘿蔔	V	V	V	V

20	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包.雞蛋.小黃瓜.豬肉片 味噌湯:味噌.海帶芽	香蕉	吻仔魚粥: 白米.吻仔魚	V	V	V	V
23	一	小白饅頭 米漿	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 鮮菇湯:杏鮑菇.金針菇	芭樂	紅豆湯	V	V	V	V
24	二	朝氣麵線:麻油 雞蛋.麵線	什錦烏龍麵:烏龍麵.豬肉絲.小白菜.雞蛋 香菇	火龍果	小餐包 養生茶: 枸杞.紅棗	V	V	V	V
25	三	營養湯麵: 關廟麵.肉燥 小白菜	白飯:白米 洋蔥豬柳:豬肉絲.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔 排骨金針湯:排骨.金針	西瓜	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
26	四	元氣餛飩: 餛飩.小白菜	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	蘋果	南瓜粥	V	V	V	V
27	五	吐司 豆漿	水餃:高麗菜熟水餃 紫菜蛋花湯:雞蛋.紫菜	鳳梨	鍋燒意麵: 意麵.小白菜 雞蛋	V	V	V	V
30	一	黑糖饅頭 牛奶	白飯:白米 豆干炒肉絲:豆干.豬肉絲 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	芭樂	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　115.10