

臺南市私立資優生幼兒園 110學年度 1月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐		下午點心	根莖類	肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	水果					
1/3	一	南瓜粥(南瓜、香菇、肉絲)	白飯、肉燥(肉、馬鈴薯)、空心菜、白蘿蔔排骨湯	橘子	綠豆湯	○	○	○	○
1/4	二	味噌拉麵(玉米粒、叉燒片、豆芽菜、拉麵)	肉絲燴飯(肉絲、洋蔥、紅蘿蔔)、青江菜	橘子	浮水魚羹(魚羹、嫩薑、高湯)	○	○	○	○
1/5	三	翡翠粥(菠菜粒、蛋、高麗菜)	白飯、蒜香豬肉(蒜頭、肉絲)、高麗菜、香菇雞湯	橘子	愛玉甜湯	○	○	○	○
1/6	四	時蔬炒麵(關廟麵、菠菜、豆干、豆芽菜)	白飯、糖醋雞丁(雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)、炒油菜、味噌豆腐湯	橘子	麻油麵線(薑片、麻油、麵線)	○	○	○	○
1/7	五	芋頭包、豆漿	高麗菜水餃、酸辣湯(肉絲、木耳絲、紅蘿蔔絲)	橘子	芋頭西米露(西谷米、芋頭、牛奶)	○	○	○	○
1/10	一	麻油雞麵線(薑片、麻油、雞肉、麵線)	雞肉蕃茄蛋炒飯(雞肉、雞蛋、蕃茄醬)、高麗菜、豆薯蛋花湯	香蕉	冬瓜粉圓	○	○	○	○
1/11	二	奶皇包、牛奶	白飯、肉末蔥燒豆腐(豆腐、肉燥、蔥花)、青江菜、冬瓜蛤蜊湯	香蕉	香菇肉羹(肉羹、香菇、高湯)	○	○	○	○
1/12	三	鍋燒烏龍(白蘿蔔、魚板片、高麗菜、烏龍麵)	白飯、筍乾控肉(肉、筍干)、炒尼龍菜、黃瓜魚羹湯	香蕉	紫米粥	○	○	○	○
1/13	四	奶酥吐司、牛奶	什錦大滷麵(麵、筍絲、紅蘿蔔絲、大白菜、肉絲)、五香豆干、紫菜蛋花湯	香蕉	蔬菜湯餃(高麗菜、小白菜、蛋、肉末、水餃)	○	○	○	○
1/14	五	高麗菜肉粥(高麗菜、肉絲、香菇、蔥花)	白飯、魚香滑蛋(肉燥、小烏蛋)、鮮菇絲瓜、番茄蔬菜湯	蘋果	紅豆湯	○	○	○	○
1/17	一	全麥吐司、豆漿	白飯、彩椒黃瓜肉絲、五彩豆腐(紅蘿蔔、馬鈴薯、豆腐)、味噌湯	蘋果	芋頭吐司、決明子茶	○	○	○	○
1/18	二	南瓜米粉(南瓜、肉絲、紅蔥、香菇、高麗菜)	肉絲炒飯(肉絲、雞蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔)、白蘿蔔排骨湯	蘋果	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽)	○	○	○	○
1/19	三	雞蛋饅頭、豆漿	白飯、南瓜燒雞肉、番茄炒蛋、白菇肉片湯	蘋果	黑糖小珍珠	○	○	○	○
1/20	四	肉絲麵線羹(肉絲、香菇、紅麵線)	白飯、蘿蔔燉肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、肉)、炒空心菜、黃瓜貢丸湯	蘋果	玉米濃湯(玉米粒、火腿、蛋)	○	○	○	○
1/21	五	麻油肉絲麵(薑片、麻油、肉絲、麵線)	養生菇菇飯(肉絲、杏包菇、高麗菜)、榨菜肉絲湯	橘子	仙草蜜	○	○	○	○
1/22	六	南瓜粥(南瓜、香菇、肉絲)	白飯、糖醋雞丁(雞肉、馬鈴薯、三色豆)、小白菜、鮮菇雞湯	橘子	小鮮肉包、養生茶(菊花茶)	○	○	○	○
1/24	一	雞絲麵(小白菜、肉絲、蟹肉棒)	肉絲蛋炒飯(肉絲、雞蛋)、炒高麗菜、紫菜蛋花湯	橘子	牛奶餅乾、冬瓜茶	○	○	○	○
1/25	二	蘿蔔糕炒蛋	白飯、肉燥魯丸、油菜肉絲、金針菇排骨湯	橘子	麻油麵線(薑片、麻油、麵線)	○	○	○	○
1/26	三	肉燥米粉(米粉、肉燥、豆芽菜、韭菜)	白飯、醬燒豬肉(肉絲、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、豆干小丁)、小白菜、南瓜濃湯	橘子	雞蛋布丁	○	○	○	○
1/27	四	豬肉拉麵湯(叉燒片、豆芽菜、拉麵)	白飯、肉絲三色豆(肉絲、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲)、蛤蜊蒸蛋、味噌豆腐湯	香蕉	柴魚黑輪(柴魚高湯、竹輪、魚板片、白蘿蔔、香菇)	○	○	○	○
1/28	五	吻仔魚粥(吻仔魚、芹菜末)	豚骨海鮮湯麵(大骨、肉、豆乾丁、青江菜、花枝、蛤仔、魚丸)	香蕉	紅豆吐司、麥茶	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬、國產牛，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果…等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！