

臺南市私立資優生幼兒園 113學年度 9月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	全穀類	蛋類	豆魚肉	蔬菜類	水果類			
			主食	主餐	水果									
9/2	一	蔬菜拉麵(小白菜、鮮菇、紅蘿蔔)	白米	日式咖哩飯、味噌鮭魚湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、豆腐)	蘋果	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○	○			
9/3	二	海帶粥(海帶芽、雞蛋)	糙米	豬肉壽喜燒、蠔油地瓜葉、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、地瓜葉、紫菜、蛋)	芭樂	玉米濃湯(玉米、馬鈴薯丁、蛋)	○	○	○	○	○			
9/4	三	鮮奶吐司、牛奶	白米	瓜仔肉、鮮炒雙菇、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、金針菇、香菇、海帶芽)	火龍果	仙草蜜	○	○	○	○	○			
9/5	四	雜炊冬粉湯(肉絲、高麗菜)	油麵	台式炒麵、大黃瓜丸子湯(油麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	西瓜	紅豆薏仁湯	○	○	○	○	○			
9/6	五	黑糖饅頭、豆漿	五穀米	麻油豬肉杏鮑菇、油菜、山藥排骨湯(肉絲、杏鮑菇、油菜、山藥、排骨)	蘋果	綠豆地瓜湯(綠豆、地瓜)	○	○	○	○	○			
9/9	一	吻仔魚粥(吻仔魚、翡翠、雞蛋)	筆管麵	茄汁筆管麵、香菇雞湯(筆管麵、豬肉、蕃茄、洋蔥、雞肉、香菇)	芭樂	燕麥小米粥	○	○	○	○	○			
9/10	二	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	紫米飯	三杯雞、大陸妹、西瓜綿魚湯(雞肉、杏鮑菇、豆乾、大陸妹、魚柳、西瓜綿)	火龍果	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○	○			
9/11	三	葡萄吐司、牛奶	白米	香菇肉燥、鮮炒雙菇、蘿蔔排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、金針菇、蘿蔔、排骨)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○	○			
9/12	四	香菇瘦肉粥(肉絲、鮮菇、高麗菜)	白飯	鮭魚炒飯、味噌豆腐湯(鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、青豆、豆腐)	蘋果	冬瓜西米露	○	○	○	○	○			
9/13	五	芝麻饅頭、豆漿	鍋燒意麵	鍋燒意麵(肉絲、時蔬、餃類、沙茶)	火龍果	紫米粥	○	○	○	○	○			
9/16	一	麻油麵線(雞蛋、麵線)	白米	日式咖哩飯、味噌鮭魚湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、豆腐、鮭魚)	西瓜	綠豆薏仁(綠豆、薏仁)	○	○	○	○	○			
9/17	二	中秋節放假一天									○	○	○	○
9/18	三	草莓吐司、牛奶	糙米	筍香控肉、鮮炒雙菇、鳳梨冬瓜雞湯(豬肉、筍絲、豆乾、香菇、金針菇、雞肉、冬瓜、鳳梨)	芭樂	仙草蜜	○	○	○	○	○			
9/19	四	肉絲拉麵(肉絲、青江菜)	油麵	鮮蔬燴麵(油麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇)	蘋果	冬瓜愛玉	○	○	○	○	○			
9/20	五	雞蛋饅頭、豆漿	白米	雞肉親子丼、空心菜、筍絲排骨(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、空心菜、豆乾、筍絲)	火龍果	小米粥	○	○	○	○	○			
9/23	一	蔬菜餛飩湯(餛飩、小白菜)	白米	日式湯飯(豬肉、蛤蠣、豆腐、香菇、冬白菜、洋蔥、味噌)	西瓜	紅豆紫米	○	○	○	○	○			
9/24	二	南瓜高麗菜粥(南瓜、高麗菜、白米)	紫米	彩椒鳳梨雞、甜菠菜、柴魚味噌豆腐(雞肉、彩椒、鳳梨、甜菠菜、豆腐、味噌)	芭樂	羅宋湯(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○	○			
9/25	三	全麥吐司、牛奶	白米	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、田園蔬菜湯(豬肉、香菇、豆腐、豆乾、洋蔥、蛋、小白菜、蕃茄)	火龍果	紅豆湯	○	○	○	○	○			
9/26	四	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	白飯	海產粥(魚片、蛤蠣、魚丸、蟹味棒、芹菜)	蘋果	杏仁愛玉	○	○	○	○	○			
9/27	五	芋泥包、豆漿	白米	豬肉壽喜燒、蠔油地瓜葉、海帶芽湯(肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、金針、冬白菜、地瓜葉、海帶苗)	芭樂	五穀粥	○	○	○	○	○			
9/30	一	吻仔魚粥(吻仔魚、青江菜、雞蛋)	筆管麵	茄汁筆管麵、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、玉米、蛋)、	西瓜	綠豆薏仁	○	○	○	○	○			

※本園一律使用國產豬肉、雞肉，請安心使用。

※水果依時令、季節有時會更換，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！