

臺南市私立資優生幼兒園 114 學年度 1 月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主餐	水果					
1/1	三	元旦					○	○	○	○
1/2	四	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	白米	豬肉壽喜燒、蒜香A菜、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、A菜、紫菜、蛋)	芭樂	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○	○	○	○
1/3	五	鮮奶吐司、豆漿	糙米	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、海帶芽湯(豬肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、海帶芽)	蘋果	黑糖山粉圓	○	○	○	○
1/6	一	蔬菜麵(小白菜、鮮菇、紅蘿蔔、雞蛋)	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)	柳丁	薏仁湯	○	○	○	○
1/7	二	黑糖饅頭、牛奶	紫米	打拋豬、炒油菜、薑絲鮮魚湯(豬肉、番茄、九層塔、豆包、油菜、鯛魚片、魚丸)	香蕉	紫米粥	○	○	○	○
1/8	三	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、綠豆芽菜)	白米	香菇肉燥、青江菜、蘿蔔排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、金針菇、蘿蔔、排骨)	芭樂	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○
1/9	四	葡萄吐司、豆漿	飯	鮭魚炒飯、黃豆豆腐湯(鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、黃豆牙、豆腐)	蘋果	綠豆湯	○	○	○	○
1/10	五	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	白米	日式湯飯(豬肉、蛤蜊、豆腐、香菇、金針、冬白、洋蔥、味噌)	火龍果	芋頭西米露	○	○	○	○
1/13	一	叻仔魚蔬菜粥(叻仔魚、青江菜、雞蛋)	小米飯	三杯雞、大陸妹、西瓜綿魚湯(雞肉、杏包菇、小四角、紅蘿蔔、大陸妹、魚柳、西瓜棉)	香蕉	紅豆紫米粥	○	○	○	○
1/14	二	奶皇包、牛奶	糙米	筍香控肉、炒A菜、冬瓜鳳梨雞湯(豬肉、筍絲、紅蘿蔔丁、鮮菇、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	芭樂	小米甜粥	○	○	○	○
1/15	三	蔬菜餛飩湯(餛飩、小白菜)	關廟麵	鮮蔬燴麵(關廟麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇)	蘋果	關東煮(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○
1/16	四	紅豆吐司、豆漿	五穀米	海產粥(魚片、蛤蜊、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜)	火龍果	冬瓜愛玉	○	○	○	○
1/17	五	青菜肉絲麵(肉絲、青江菜)	白米	雞肉親子丼、筍絲排骨(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、肉絲、筍絲)	香蕉	銀耳甜湯	○	○	○	○
1/20	一	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	筆管麵	茄汁筆管麵、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、玉米、蛋)、	芭樂	黑糖粉圓	○	○	○	○
1/21	二	雞蛋饅頭、牛奶	糙米	彩椒鳳梨雞、蒜香A菜、味噌豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、A菜、豆腐、味噌)	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○
1/22	三	雞絲麵(雞蛋、小白菜)	白米	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、蔬菜湯(肉末、香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、蛋、小白菜、蕃茄)	柳丁	雜炊冬粉	○	○	○	○
1/23	四	全麥吐司、豆漿	飯	海帶絲燒肉、清炒尼龍菜、香菇雞湯(豬肉、海帶絲、豆乾絲、尼龍菜、雞肉、香菇)	火龍果	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○
1/24	五	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	關廟麵	台式炒麵、大黃瓜丸子湯(關廟麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	芭樂	杏仁愛玉	○	○	○	○
1/27	一	春節					○	○	○	○
1/28	二	春節					○	○	○	○
1/29	三	春節					○	○	○	○
1/30	四	春節					○	○	○	○
1/31	五	春節					○	○	○	○

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！