

臺南市私立資優生幼兒園 113 學年度 6 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	主 餐	水 果					
6/2	一	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	糙米飯	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)	蘋果	綠豆湯	○	○	○	○
6/3	二	芝麻饅頭、牛奶	白米	日式咖哩飯、味噌豆腐湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、味噌、豆腐)	柳丁	薏仁湯	○	○	○	○
6/4	三	蔬菜餛飩湯(餛飩、小白菜)	紫米飯	打拋豬、炒油菜、榨菜肉絲湯(絞肉、蕃茄、九層塔、豆包、油菜、榨菜、肉絲)	蘋果	紫米粥	○	○	○	○
6/5	四	鮮奶吐司、豆漿	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)	○	○	○	○
6/6	五	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽菜)	飯	鮭魚炒飯、黃豆芽豆腐湯(鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、黃豆芽、豆腐)	柳丁	冬瓜愛玉	○	○	○	○
6/9	一	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	白米	三杯雞、大陸妹、西瓜棉魚湯(雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、大陸妹、魚柳、西瓜棉)	芭樂	紅豆麥片粥	○	○	○	○
6/10	二	黑糖饅頭、牛奶	白飯	日式湯飯(豬肉、蛤蜊、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌)	柳丁	芋頭西米露	○	○	○	○
6/11	三	香菇瘦肉粥	白飯	筍香控肉、炒菠菜、冬瓜鳳梨雞湯(豬肉、筍乾、紅蘿蔔丁、鮮菇、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	芭樂	黑糖粉圓	○	○	○	○
6/12	四	葡萄乾吐司、豆漿	麵	鮮燴蔬麵(麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇)	柳丁	關東煮(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○
6/13	五	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	五穀米	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)	蘋果	紅豆湯	○	○	○	○
6/16	一	蔬菜肉絲麵(肉絲、青江菜)	白米	雞肉親子丼、筍絲排骨湯(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、肉絲、筍絲)	蘋果	椰奶西米露	○	○	○	○
6/17	二	奶皇饅頭、牛奶	麵	茄汁義大利麵、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、玉米、蛋)	芭樂	小米甜粥	○	○	○	○
6/18	三	吻仔魚蔬菜粥(吻仔魚、青江菜、雞蛋)	糙米飯	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、蔬菜湯(肉末、香菇、豆腐、蘑菇、洋蔥、雞蛋、小白菜、蕃茄)	柳丁	仙草蜜	○	○	○	○
6/19	四	紅豆吐司、豆漿	白米	彩椒鳳梨粥、蒜香A菜、味噌鮭魚湯(雞肉、彩椒、鳳梨、A菜、味噌、鮭魚)	蘋果	雜炊冬粉	○	○	○	○
6/20	五	絲瓜麵線(絲瓜、雞蛋)	飯	肉絲火腿蛋炒飯、香菇雞湯(肉絲、火腿丁、蛋、蔬菜、雞絲、鮮菇)	芭樂	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○
6/23	一	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	麵	台式炒麵、大黃瓜丸子(開廟麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	蘋果	愛玉甜湯	○	○	○	○
6/24	二	雞蛋饅頭、牛奶	白飯	油豆腐燒肉、菠菜、薑絲鮮魚湯(豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、菠菜、鯛魚片、魚丸)	火龍果	小米甜粥	○	○	○	○
6/25	三	蔬菜麵 (小白菜、鮮菇、紅蘿蔔、雞蛋)	白飯	海產粥(魚片、蛤蜊、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜)	芭樂	銀耳甜湯	○	○	○	○
6/26	四	全麥吐司、豆漿	五穀米	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、海帶芽)	蘋果	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○	○	○	○
6/27	五	長豆瘦肉粥(長豆、肉絲)	白飯	魚羹筍絲湯飯(魚羹、蛤蜊、筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳、冬白菜)	柳丁	鳳梨愛玉	○	○	○	○
6/30	一	南瓜高麗菜粥 (南瓜、高麗菜、肉絲)	麵	鍋燒意麵(肉絲、貢丸、魚板、蟹味棒、蛤蜊、高麗菜)	芭樂	黑糖山粉圓	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬、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！