

臺南市私立資優生幼兒園 114 學年度 9 月份 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐			下午點心	類	根 莖 類	全 穀 類	肉 蛋 類	蔬 菜 類	水 果 類
			主 食	主 餐	水 果							
9/1	一	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	糙米飯	瓜仔肉、炒高麗菜、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、高麗菜、海帶芽)	柳丁	黑糖山粉圓	○	○	○	○		
9/2	二	芝麻饅頭、牛奶	白飯	日式咖哩、炒小白菜、味噌豆腐湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、小白菜、豆腐、味噌)	蘋果	冬瓜愛玉	○	○	○	○		
9/3	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(豬肉、蕃茄、九層塔、豆包、油菜、榨菜、肉絲)	芭樂	紅豆湯	○	○	○	○		
9/4	四	鮮奶吐司、豆漿	白飯	香菇肉燥、炒青江菜、蘿蔔排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、青江菜、白蘿蔔、排骨)	芭樂	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○		
9/5	五	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽菜)	白飯	鮭魚炒飯、炒尼龍菜、黃豆芽豆腐湯(鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、尼龍菜、黃豆芽、豆腐)	蘋果	紫米粥	○	○	○	○		
9/8	一	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	白飯	日式湯飯(豬肉、蛤蠣、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌)	芭樂	芋頭西米露	○	○	○	○		
9/9	二	黑糖饅頭、牛奶	小米飯	三杯雞、福山萵苣、西瓜棉魚湯(雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、福山萵苣、魚柳、西瓜棉)	柳丁	綠豆地瓜湯	○	○	○	○		
9/10	三	香菇瘦肉粥	白飯	筍香控肉、炒小白菜、冬瓜鳳梨雞湯(豬肉、筍絲、紅蘿蔔丁、小白菜、鮮菇、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	芭樂	黑糖粉圓	○	○	○	○		
9/11	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(甜不辣、米血、白蘿蔔)	○	○	○	○		
9/12	五	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	五穀飯	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)	蘋果	綠豆湯	○	○	○	○		
9/15	一	蔬菜肉絲麵(肉絲、青江菜)	白飯	雞肉親子丼、炒高麗菜、筍絲排骨湯(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、肉絲、筍絲)	蘋果	小米甜粥	○	○	○	○		
9/16	二	奶皇饅頭、牛奶	麵	茄汁義大利麵、炒空心菜、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、空心菜、玉米、蛋)	芭樂	地瓜西米露	○	○	○	○		
9/17	三	叻仔魚蔬菜粥(叻仔魚、青江菜、蛋)	糙米飯	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、蔬菜湯(肉末、香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、雞蛋、小白菜、蕃茄)	柳丁	仙草蜜	○	○	○	○		
9/18	四	紅豆吐司、豆漿	五穀飯	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	翡翠豆腐羹湯	○	○	○	○		
9/19	五	絲瓜麵線(絲瓜、雞蛋)	白飯	海產粥(魚片、蛤蠣、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜)	芭樂	紅豆小湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○		
9/22	一	筍絲瘦肉粥(筍絲、瘦肉)	麵	台式炒麵、炒高麗菜、大黃瓜丸子湯(廟麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	蘋果	杏仁愛玉	○	○	○	○		
9/23	二	雞蛋饅頭、牛奶	糙米飯	油豆腐燒肉、炒空心菜、薑絲鮮魚湯(豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、空心菜、鯛魚片、魚丸)	火龍果	八寶甜粥	○	○	○	○		
9/24	三	南瓜高麗菜粥(南瓜、高麗菜、肉絲)	白飯	肉絲火腿蛋炒飯、小白菜、香菇雞湯(肉絲、火腿丁、蛋、三色豆、小白菜、雞絲、鮮菇)	芭樂	銀耳甜湯	○	○	○	○		
9/25	四	全麥吐司、豆漿	意麵	鍋燒意麵(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、高麗菜、蛤蜊)	蘋果	紅豆紫米粥	○	○	○	○		
9/26	五	蔬菜湯餃(水餃、小白菜)	白飯	金沙豆腐、炒青江菜、紫菜蛋花湯(蛋、豆腐、火腿丁、青江菜、紫菜)	鳳梨	薏仁湯	○	○	○	○		
9/29	一	9/28教師節 補休一日										
9/30	二	鮮奶饅頭、牛奶	白飯	魚羹筍絲湯飯、綠豆芽菜(魚羹、蛤蠣、筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳、冬白菜、綠豆芽)	蘋果	鳳梨愛玉	○	○	○	○		
※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！												