

臺南市私立資優生幼兒園 114 學年度 01月份 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐			下午點心	類 根 莖	全 穀 類	肉 蛋 魚	蔬 菜 類	水 果 類
			主食	主 餐	水果						
1月1日	四	元 旦 節									
1/2	五	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	糙米	瓜仔肉、炒尼龍菜、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、尼龍菜、海帶芽)	蘋果	黑糖山粉圓	○	○	○	○	
1/5	一	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	白米	日式咖哩飯、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)	柳丁	冬瓜愛玉	○	○	○	○	
1/6	二	芝麻饅頭、牛奶	白米	金沙豆腐、清炒青江菜、紫菜蛋花湯(豆腐、馬鈴薯、蛤蠣、蛋、火腿丁、青江菜、紫菜、蛋)	蘋果	南瓜濃湯 (馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○	
1/7	三	絲瓜麵線(絲瓜、麵線)	紫米	香菇肉燥、蒜香菠菜、蘿蔔排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、菠菜、蘿蔔、排骨)	蘋果	紅豆牛奶湯(紅豆、牛奶)	○	○	○	○	
1/8	四	鮮奶吐司、豆漿	飯	玉米蛋炒飯、蒜香高麗菜、黃豆芽豆腐湯(玉米、毛豆、洋蔥、紅蘿蔔、蛋、高麗菜、黃豆芽、豆腐)	蘋果	紫米粥	○	○	○	○	
1/9	五	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、綠豆芽菜)	白米	日式湯飯、綠豆芽菜(豬肉、蛤蠣、豆腐、鮮菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌、綠豆芽菜)	芭樂	芋頭西米露 (芋頭丁、西米露)	○	○	○	○	
1/12	一	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	白飯	三杯雞、炒菠菜、西瓜棉魚湯(雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、菠菜、魚柳、西瓜棉)	鳳梨	小餐包、牛奶	○	○	○	○	
1/13	二	黑糖饅頭、牛奶	糙米	筍香控肉、炒小白菜、冬瓜鳳梨雞湯(豬肉、筍絲、紅蘿蔔丁、鮮菇、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	柳丁	關東煮(白蘿蔔、黑輪、米血)	○	○	○	○	
1/14	三	芹菜瘦肉粉絲湯 (芹菜、瘦肉、冬粉)	小米飯	青椒炒肉絲、炒尼龍菜、紫菜蛋花湯(青椒、豬肉絲、尼龍菜、紫菜、蛋)	柳丁	冬瓜山粉圓(冬瓜、山粉圓)	○	○	○	○	
1/15	四	葡萄吐司、豆漿	麵	素食羹麵、毛豆豆乾丁(素肉羹、濕豆包、山東白菜、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、鮮菇、香菜、毛豆、豆乾)	蘋果	八寶甜粥	○	○	○	○	
1/16	五	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	白米	雞肉親子丼、高麗菜、筍絲排骨(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔絲、蛋、肉絲、筍絲)	芭樂	鳳梨愛玉甜湯(鳳梨、愛玉)	○	○	○	○	
1/19	一	運動會補假 休園一日									
1/20	二	奶皇饅頭、牛奶	白飯	日式咖哩、炒空心菜、大黃瓜丸子湯(紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、咖哩、空心菜、大黃瓜、魚丸)	蘋果	翡翠豆腐羹湯(翡翠、豆腐)	○	○	○	○	
1/21	三	吻仔魚高麗菜粥 (吻仔魚、高麗菜)	白米	彩椒鳳梨雞、醬燒玉米筍、鮭魚味噌豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、玉米筍、豆腐、鮭魚、味噌)	蘋果	牛奶仙草蜜 (牛奶、仙草蜜)	○	○	○	○	
1/22	四	紅豆吐司、豆漿	麵	台式炒麵、炒高麗菜、山藥薏仁湯(關廟麵、豆包、洋蔥、紅蘿蔔、木耳絲、高麗菜、山藥、薏仁)	柳丁	黑糖粉圓	○	○	○	○	
1/23	五	雞絲麵(雞絲麵、小白菜、蛋)	紫米飯	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、蔬菜湯(肉末、香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、蛋、小白菜、蕃茄)	柳丁	綠豆湯	○	○	○	○	
1/26	一	蔬菜湯餃(高麗菜水餃、小白菜)	麵	茄汁義大利麵、蒜香花椰菜、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、玉米、蛋、花椰菜)	蘋果	紅豆紫米粥	○	○	○	○	
1/27	二	雞蛋饅頭、牛奶	白米	肉絲火腿蛋炒飯、清炒小白菜、香菇雞湯(肉絲、火腿丁、蛋、蔬菜、雞絲、鮮菇)	蘋果	小米甜粥	○	○	○	○	
1/28	三	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、韭菜)	白米	海產粥(魚片、蛤蠣、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜)	蘋果	銀耳枸杞甜湯(銀耳、枸杞)	○	○	○	○	
1/29	四	全麥吐司、豆漿	五穀米	百菇燴玉米筍、薑絲悶冬瓜、金針紫菜湯(美白菇、鴻喜菇、玉米筍、冬瓜、薑絲、金針花、紫菜)	柳丁	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、雞蛋、牛奶)	○	○	○	○	
1/30	五	香菇瘦肉粥	白飯	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)	柳丁	紅豆小湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○	

※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！