

臺南市私立資優生幼兒園 114 學年度 06月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	根莖類	全類	肉蛋魚	蔬菜類	水果類
			主食	主餐	水果						
6/1	一	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	糙米飯	豬肉壽喜燒、蒜香高麗菜、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、金針菇、高麗菜、紫菜、蛋)	蘋果	冬瓜愛玉	○	○	○	○	
6/2	二	芝麻饅頭、牛奶	麵	鍋燒意麵、毛豆豆乾丁(肉絲、貢丸、魚板、蟹味棒、蛤蠣、高麗菜、毛豆、豆乾)	蘋果	黑糖山粉圓	○	○	○	○	
6/3	三	蔬菜餛飩湯(餛飩、小白菜)	白飯	日式咖哩飯、蒜香雙花椰菜、味噌鮭魚湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、花椰菜、豆腐、鮭魚)	芭樂	牛奶薏仁湯(牛奶、薏仁)	○	○	○	○	
6/4	四	鮮奶吐司、豆漿	白飯	玉米蛋炒飯、炒油菜、海帶芽湯(玉米、蛋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆、油菜、海帶苗)	西瓜	綠豆粉角	○	○	○	○	
6/5	五	香菇瘦肉粥(香菇、肉)	紫米飯	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、榨菜肉絲湯(絞肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、榨菜、肉絲)	西瓜	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○	
6/8	一	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	白飯	鮭魚炒飯、蒜香高麗菜、冬瓜排骨湯(鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、毛豆、高麗菜、冬瓜、排骨)	芭樂	紅豆牛奶湯	○	○	○	○	
6/9	二	黑糖饅頭、牛奶	紫米飯	三杯雞、清炒尼龍菜、西瓜棉魚湯(雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、尼龍菜、魚柳、西瓜棉)	蘋果	芋頭西米露	○	○	○	○	
6/10	三	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、綠豆芽菜)	白飯	日式湯飯、蒜香花椰菜(豬肉、蛤蠣、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌、花椰菜)	蘋果	紫米粥	○	○	○	○	
6/11	四	葡萄乾吐司、豆漿	糙米飯	竹筍炒三絲、大黃瓜炒甜不辣、豆薯蛋花湯(筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆干絲、大黃瓜、甜不辣、豆薯絲、蛋)	蘋果	冬瓜粉圓	○	○	○	○	
6/12	五	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	麵	鮮蔬燴麵、清炒高麗菜(關廟麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、絲瓜、金針菇)	芭樂	關東煮(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○	
6/15	一	蔬菜肉絲麵(肉絲、青江菜)	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、紅蘿蔔絲、尼龍菜、雞肉絲、香菇)	鳳梨	小餐包、麥茶	○	○	○	○	
6/16	二	五穀饅頭、牛奶	白飯	雞肉親子丼飯、炒油菜、筍絲排骨湯(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、油菜、筍絲、排骨)	鳳梨	銀耳枸杞甜湯	○	○	○	○	
6/17	三	蔬菜湯餃(餃子、小白菜)	麵	茄汁義大利麵、清炒空心菜、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔、空心菜、玉米、蛋)	蘋果	桂圓麥片粥	○	○	○	○	
6/18	四	紅豆吐司、豆漿	糙米飯	香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、蔬菜湯(香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、蛋、紅蘿蔔、蕃茄、綠花椰菜)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○	
6/19	五	端午節		放假一天							
6/22	一	絲瓜麵線(絲瓜、雞蛋)	白飯	海產粥、燙豆芽菜(魚片、蛤蠣、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜、豆芽菜、韭菜)	西瓜	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○	
6/23	二	雞蛋饅頭、牛奶	麵	台式炒麵、蒜炒高麗菜、大黃瓜丸子湯(關廟麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	西瓜	杏仁愛玉	○	○	○	○	
6/24	三	茄汁鯖魚麵(麵、鯖魚、蕃茄汁)	五穀飯	油豆腐燒肉、炒油菜、薑絲鮮魚湯(豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、油菜、鯛魚片、魚丸)	芭樂	小米甜粥	○	○	○	○	
6/25	四	全麥吐司、豆漿	白飯	火腿蛋炒飯(素)、鮮炒香菇、黃豆芽豆腐湯(素火腿丁、蛋、毛豆、紅蘿蔔丁、玉米、鴻喜菇、美白菇、黃豆芽、豆腐)	鳳梨	牛奶仙草蜜	○	○	○	○	
6/26	五	南瓜高麗菜粥(南瓜、高麗菜、肉絲)	糙米飯	香菇肉燥、炒青江菜、蘿蔔排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、青江菜、蘿蔔、排骨)	蘋果	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○	○	○	○	
6/29	一	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	白飯	彩椒鳳梨雞、炒水蓮、味噌豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、洋蔥、水蓮、豆腐、味噌)	蘋果	鳳梨愛玉	○	○	○	○	
6/30	二	鮮奶饅頭、牛奶	糙米飯	打拋豬、炒空心菜、薑絲鮮魚湯(絞肉、蕃茄、九層塔、豆包、空心菜、鯛魚片、魚丸)	蘋果	綠豆麥片粥(綠豆、麥片)	○	○	○	○	

※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！