

臺南市私立資優生幼兒園 115 學年度 08 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	豆 魚	蔬 菜 類	水 果 類
			主 食	主 餐	水果							
8/3	一	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	糙米飯	瓜仔肉、蒜炒高麗菜、海帶芽蛋花湯(絞肉、脆瓜、豆乾、鮮菇、紅蘿蔔、高麗菜、海帶芽、蛋)	柳丁	黑糖山粉圓	○		○		○	○
8/4	二	雞蛋饅頭、牛奶	白飯	竹筍絲炒三鮮、炒油菜、蘿蔔排骨湯(竹筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆乾絲、榨菜絲、油菜、白蘿蔔、排骨)	芭樂	南瓜濃湯 (馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○		○		○	○
8/5	三	絲瓜雞蛋麵線 (絲瓜、雞蛋、麵線)	白飯	日式咖哩飯、蒜香雙花椰菜、味噌豆腐湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、花椰菜、味噌、豆腐)	蘋果	綠豆薏仁湯	○		○		○	○
8/6	四	鮮奶吐司、豆漿	關廟麵	台式炒麵、洋蔥炒蛋、大黃瓜丸子湯(關廟麵、豆包、洋蔥、紅蘿蔔、木耳絲、高麗菜、蛋、大黃瓜、魚丸)	柳丁	紫米粥	○		○		○	○
8/7	五	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、豆芽菜)	五穀飯	香菇肉燥、炒油菜、筍絲排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、油菜、排骨、筍絲)	蘋果	冬瓜愛玉甜湯	○		○		○	○
8/10	一	冬粉蔬菜肉絲湯 (冬粉、肉絲、小白菜)	白飯	打拋豬、炒青江菜、榨菜肉絲湯(豬肉、蕃茄、九層塔、豆包、青江菜、榨菜、肉絲)	蘋果	小餐包、麥茶	○		○		○	○
8/11	二	全麥饅頭、牛奶	螺旋麵	茄汁義大利麵、炒空心菜、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、紅蘿蔔丁、洋蔥、空心菜、玉米、蛋)	芭樂	紅豆牛奶湯	○		○		○	○
8/12	三	麻油雞蛋麵線 (雞蛋、麵線、小白菜)	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)	柳丁	關東煮 (白蘿蔔、黑輪、米血)	○		○		○	○
8/13	四	葡萄乾吐司、豆漿	糙米飯	香菇豆腐煲、蒜香雙色花椰菜、海帶芽白蘿蔔味噌湯(香菇、豆腐、磨菇、豆包、蕃茄、白花椰菜、綠花椰菜、海帶芽、白蘿蔔、味噌)	蘋果	小米甜粥	○		○		○	○
8/14	五	香菇高麗菜粥 (香菇、高麗菜)	五穀飯	筍香控肉、炒高麗菜、冬瓜鳳梨雞湯(豬肉、乾筍、紅蘿蔔丁、鮮菇、高麗菜、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	芭樂	銀耳枸杞湯(銀耳、枸杞)	○		○		○	○
8/17	一	蔬菜肉絲麵 (小白菜、肉絲、麵)	紫米飯	彩椒鳳梨雞、炒水蓮、鮮魚魚丸湯(雞肉、彩椒、鳳梨、洋蔥、水蓮、鮮魚、魚丸)	柳丁	仙草蜜	○		○		○	○
8/18	二	鮮奶饅頭、牛奶	白飯	日式咖哩飯、炒小白菜、玉米蛋花湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、小白菜、玉米、蛋)	蘋果	冬瓜山粉圓	○		○		○	○
8/19	三	筍絲瘦肉粥(筍絲、瘦肉)	白飯	肉絲蛋炒飯、炒尼龍菜、冬瓜排骨湯(肉絲、玉米、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆、尼龍菜、冬瓜、排骨)	芭樂	雜炊冬粉 (肉絲、冬粉、紅蘿蔔絲、木耳絲、高麗菜)	○		○		○	○
8/20	四	奶酥吐司、豆漿	蒸煮麵	鮮蔬燴麵、清炒高麗菜(關廟麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、絲瓜、金針菇、玉米筍、蛋)	蘋果	紅豆小湯圓 (紅豆、小湯圓)	○		○		○	○
8/21	五	玉米雞肉粥 (玉米、雞肉、芹菜)	五穀飯	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	杏仁愛玉	○		○		○	○
8/24	一	滑蛋雞絲麵 (蛋、青江菜、雞絲麵)	糙米飯	梅干扣肉、炒尼龍菜、紫菜蛋花湯(豬肉、梅干、尼龍菜、紫菜、蛋)	芭樂	黃金綠豆湯 (地瓜、綠豆)	○		○		○	○
8/25	二	黑糖饅頭、牛奶	五穀飯	豬肉壽喜燒、鮮炒雙菇、蔬菜湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、香菇、鮮菇、金針菇、玉米筍、高麗菜、南瓜)	蘋果	黑糖粉圓	○		○		○	○
8/26	三	蔬菜餛飩湯 (青江菜、餛飩)	白飯	日式湯飯、蒜香綠花椰菜(豬肉、蛤蜊、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌、綠花椰菜)	蘋果	玉米濃湯 (玉米、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○		○		○	○
8/27	四	鮮奶吐司、豆漿	白飯	火腿蛋炒飯(素)、大黃瓜炒黑輪、蕃茄蛋花湯(素火腿丁、蛋、毛豆、紅蘿蔔丁、玉米、大黃瓜、黑輪、蕃茄、蛋)	蘋果	薏仁湯	○		○		○	○
8/28	五	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、豆芽菜)	意麵	鍋燒意麵、毛豆豆乾丁(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、高麗菜、蛤蜊、毛豆、豆乾)	芭樂	鳳梨愛玉	○		○		○	○
8/31	一	瘦肉冬粉湯 (瘦肉、冬粉、小白菜)	紫米飯	三杯雞、炒空心菜、西瓜棉魚湯(雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、空心菜、魚柳、西瓜棉)	蘋果	芋頭西米露	○		○		○	○

※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！