

臺南市私立資優生幼兒園 115 學年度 09 月份 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐			下午點心	根 莖 類	全 穀 類	肉 蛋 魚	蔬 菜 類	水 果 類
			主 食	主 餐	水 果						
9/1	二	芝麻饅頭、牛奶	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)	柳丁	冬瓜愛玉	○	○	○	○	
9/2	三	蔬菜餛飩湯 (餛飩、小白菜)	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	紫米粥	○	○	○	○	
9/3	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)	蘋果	牛奶薏仁湯	○	○	○	○	
9/4	五	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	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、綠花椰菜、白花椰菜、豆腐、味噌)	柳丁	綠豆粉角	○	○	○	○	
9/7	一	香菇瘦肉粥(香菇、瘦肉)	紫米飯	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、榨菜肉絲湯(絞肉、脆瓜、豆乾、鮮菇、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、榨菜、肉絲)	蘋果	南瓜濃湯 (馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○	
9/8	二	黑糖饅頭、牛奶	蒸煮麵	鮮蔬燴麵、清炒青江菜(蒸煮麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、金針菇、玉米筍、絲瓜、蛋、肉絲、青江菜)	蘋果	紅豆湯圓 (紅豆、小湯圓)	○	○	○	○	
9/9	三	麻油雞蛋麵線 (雞蛋、麵線、小白菜)	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	芋頭西米露	○	○	○	○	
9/10	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、榨菜絲、大黃瓜、甜不辣、豆薯絲、蛋)	柳丁	冬瓜粉圓	○	○	○	○	
9/11	五	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、豆芽菜)	白飯	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	仙草蜜牛奶	○	○	○	○	
9/14	一	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、紅蘿蔔絲、尼龍菜、雞肉絲、香菇)	芭樂	小餐包、麥茶	○	○	○	○	
9/15	二	五穀饅頭、牛奶	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、花枝丸、味噌、花椰菜)	柳丁	關東煮 (小四角、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○	
9/16	三	蔬菜肉絲麵 (小白菜、肉絲、麵)	白飯	彩椒鳳梨雞、炒水蓮、味噌鮭魚豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、洋蔥、水蓮、鮭魚、豆腐、味噌)	蘋果	銀耳枸杞甜湯 (銀耳、枸杞)	○	○	○	○	
9/17	四	紅豆吐司、豆漿	糙米飯	香菇豆腐煲、紅蘿蔔炒蛋、蔬菜湯(香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、紅蘿蔔、蛋、蕃茄、綠花椰菜)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○	
9/18	五	蔬菜湯餃 (餃子、小白菜)	麵	台式炒麵、蒜炒高麗菜、玉米蛋花湯(關廟麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、蛋)	蘋果	桂圓麥片粥	○	○	○	○	
9/21	一	南瓜高麗菜粥 (南瓜、高麗菜、肉絲)	螺旋麵	茄汁義大利麵、炒空心菜、大黃瓜丸子湯(豬肉、蕃茄、紅蘿蔔丁、洋蔥、空心菜、大黃瓜、丸子)	火龍果	玉米濃湯 (玉米、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○	○	○	○	
9/22	二	滑蛋雞絲麵 (蛋、青江菜、雞絲麵)	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、白蘿蔔、排骨)	芭樂	紅豆牛奶湯	○	○	○	○	
9/23	三	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)	蘋果	杏仁愛玉	○	○	○	○	
9/24	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、鮮菇、金針菇、黃豆芽、豆腐)	蘋果	小米甜粥	○	○	○	○	
9/25	五	中 秋 節		放 假 一 天							
9/28	一	教 師 節		放 假 一 天							
9/29	二	鮮奶饅頭、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)	芭樂	鳳梨愛玉	○	○	○	○	
9/30	三	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	糙米飯	打拋豬、炒空心菜、薑絲鮮魚湯(絞肉、蕃茄、九層塔、豆包、洋蔥、空心菜、鯛魚片、魚丸、薑絲)	蘋果	綠豆麥片粥	○	○	○	○	
※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！											