



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 112 學年度第 1 學期 1 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
1/2	二	鍋燒烏龍麵	白飯、蜜汁豬肋排、麻婆豆腐、金針菇炒菠菜、大黃瓜豬骨湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
1/3	三	蔬菜拉麵	海鮮米粉湯(米粉、阿根廷魷魚、鮮香菇、高麗菜、芹菜)、綜合滷味(海帶、豆干、鵝鵝蛋)、保久乳	橘子	三明治 豆漿	✓	✓	✓	✓
1/4	四	叻仔魚粥	紫米飯、蘑菇醬燒雞、塔香菜脯蛋、薑炒有機蚵白菜、茼蒿玉米湯	草莓	茶碗蒸	✓	✓	✓	✓
1/5	五	枸杞麵線	白飯、叻沙肉片、大白菜炒豆包、油蔥有機青松菜、海帶芽蛋花湯	蘋果	玉米蘿蔔排骨湯	✓	✓	✓	✓
1/8	一	小米蛋花粥	白飯、筍乾滷肉、豆芽菜炒黑輪、蒜炒有機皺葉白菜、大頭菜雞丁湯	草莓	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
1/9	二	什錦蔬菜粥	胚芽米飯、香酥豬排、蔬菜咖哩、油蔥地瓜葉、紫菜蛋花湯	小番茄	菇菇雞湯	✓	✓	✓	✓
1/10	三	虱目魚魚柳粥	雞肉絲飯、花瓜肉燥、白菜滷、芹香貢丸蛋花湯、保久乳	蘋果	黑糖饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
1/11	四	清粥小菜 麵筋、煎蛋	白飯、泰式檸檬鱸魚、三色豆炒蛋、炒有機黑葉白菜、金針菇味噌湯	香蕉	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
1/12	五	蘿蔔糕 低糖麥茶	白飯、三杯杏鮑菇雞丁、芥蘭菜炒肉絲、木耳大黃瓜、南瓜排骨湯	小番茄	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
1/15	一	義大利肉醬麵	白飯、韓式炒豬肉、白花菜鵝鵝蛋、炒有機味美菜、剝皮辣椒雞湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
1/16	二	浮水魚羹麵	五穀米飯、梅子雞丁、木須炒蛋、菠菜枸杞、白蘿蔔玉米湯	蜜棗	鴨肉冬粉	✓	✓	✓	✓
1/17	三	水果布丁蛋糕 低糖麥茶	咖哩蛋炒飯(白飯、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、雞蛋、咖哩粉)、燒烤雞翅、炒高麗菜、海帶芽豆腐湯、保久乳	蜜棗	紫米紅豆湯	✓	✓	✓	✓
1/18	四	蔬菜蛋餅 低糖麥茶	胚芽米飯、醬燒鴨肉、小黃瓜炒培根、薑絲有機荷葉白菜、豆薯蛋花湯	茂谷	香菇肉羹麵	✓	✓	✓	✓
1/19	五	小饅頭 優酪乳	什錦羹麵(鐵板麵、炸豆包、桂竹筍、包心白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳)、章魚燒丸子、黑胡椒毛豆莢	茂谷	休業式	✓	✓	✓	✓
用餐 天數：14 天		備註： ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！ ☆1/17(三)1月慶生會 ☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！ ☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！ ☆本園一律採用國內在地豬肉、牛肉之生鮮食材！							

製表：

營養師：

園主任：

校長：

教保員蔡美鳳

營養師陳芳蘭

教師兼附設
幼兒園主任 陳月霜

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長 蔡淑芬

