

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期 8、9 月份餐點表

月	日	星期	早點	午餐					午點	水果	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						
8	30	五	肉絲蔬菜麵線 (麵線、肉絲、白菜、胡蘿蔔、香菇)	白米飯	香菇瓜子肉 (香菇、冬瓜)	黃瓜黑輪 (大黃瓜、黑輪)	蒜炒青江菜 (蒜、青江菜)	鮮筍排骨湯 (鮮筍、排骨)	起司蛋餅+麥茶 (餅皮、雞蛋、起司、炒麥芽)	蘋果	✓	✓	✓	✓
9	2	一	叻仔魚粥 (白米、叻仔魚、玉米、雞蛋、青江菜)	白米飯	泰式打拋肉 (絞肉、番茄、九層塔、魚露)	黃瓜炒甜不辣 (大黃瓜、甜不辣)	蒜香高麗菜 (蒜、高麗菜)	玉米蛋花湯 (玉米粒、雞蛋)	地瓜拉餅+牛奶 (地瓜、餅皮、牛奶)	火龍果	✓	✓	✓	✓
9	3	二	義大利肉醬麵 (絞肉、番茄泥、杏鮑菇)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	沙茶魚丁 (石斑魚、鮑魚、沙茶醬)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	香菇炒大陸妹 (香菇、大陸妹)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、虱目魚丸)	粉圓豆花 (粉圓、黃豆、二砂糖)	櫻桃	✓	✓	✓	✓
9	4	三	什錦湯麵 (麵條、肉絲、高麗菜、玉米筍、鴻禧菇、雞蛋)	白米飯	雞肉絲 (調味雞肉絲)	肉燥 (絞肉、紅蔥頭)	韭菜炒豆芽 (韭菜、豆芽菜)	味噌海帶芽湯 (板豆腐、味噌、海帶芽)	綠豆湯 (綠豆、二砂糖)	蘋果	✓	✓	✓	✓
9	5	四	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、雞丁、白菜、胡蘿蔔、高麗菜)	白米飯	咖哩雞丁 (骨腿、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉)	秀珍炒筍白筍 (秀珍菇、筍白筍)	沙茶油菜 (沙茶醬、油菜)	什錦豆腐湯 (板豆腐、肉絲、麻竹筍、香菇、紅蘿蔔)	蔬菜蛋餅+豆漿 (餅皮、雞蛋、白菜、黃豆)	梨子	✓	✓	✓	✓
9	6	五	土魷魚羹麵 (油麵、土魷魚塊、白菜、香菇、筍絲)	糙米白飯 (糙米、白米)	壽喜燒肉 (梅花肉、玉米筍、洋蔥)	絲瓜炒蛋 (絲瓜、雞蛋)	蒜炒空心菜 (蒜、空心菜)	筍絲雞湯 (麻竹筍、骨腿丁)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	櫻桃	✓	✓	✓	✓
9	9	一	枸杞雞蛋麵線 (麵線、雞蛋、枸杞、高麗菜、鴻禧菇)	白米飯	筍乾滷肉 (豬腿肉、筍乾)	雙花燴豆包 (青花菜、白花菜、豆包)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	鮮奶饅頭+牛奶 (麵粉、牛奶)	梨子	✓	✓	✓	✓
9	10	二	蘿蔔糕+麥茶 (在來米、蘿蔔、肉燥、油蔥酥、炒麥芽)	地瓜米飯 (地瓜、白米)	香酥鱈魚 (鱈魚、地瓜粉)	番茄雞蛋豆腐 (番茄、雞蛋、板豆腐)	蒜炒青江菜 (蒜、青江菜)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、玉米)	紅豆湯 (紅豆、二砂糖)	奇異果	✓	✓	✓	✓
9	11	三	南瓜米粉湯 (米粉、南瓜、肉絲、青蔥、胡蘿蔔、白菜)	白米飯	香腸炒飯 (香腸、玉米粒、紅蘿蔔)	黑胡椒毛豆莢 (黑胡椒、毛豆莢)	白菜滷 (白菜、紅蘿蔔、麻竹筍)	瓜仔雞湯 (花瓜、骨腿肉、香菇)	什錦蔬菜湯麵 (麵條、高麗菜、麵條、玉米筍)	蘋果	✓	✓	✓	✓
9	12	四	鍋燒意麵 (意麵、雞蛋、肉絲、白菜、香菇、玉米筍、魚板)	五穀米飯 (五穀米、白米)	泰式塔香雞腿 (雞腿肉、泰式甜酸醬、九層塔)	香菇燒筍 (香菇、腿肉絲、麻竹筍)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	乳酪麵線+豆漿 (麵粉、乳酪絲、牛奶、黃豆)	紅龍果	✓	✓	✓	✓
9	13	五	碗粿+洪明子茶 (米漿、雞丁、香菇、雞蛋、洪明子)	白米飯	蒜泥白肉 (蒜泥、梅花肉、豆芽菜)	玉米炒培根 (玉米粒、小黃瓜、培根)	蒜香地瓜葉 (蒜、地瓜葉)	菇菇雞湯 (骨腿、秀珍菇、金針菇)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	奇異果	✓	✓	✓	✓
9	16	一	白醬義大利麵 (義大利麵、奶油、洋蔥、豬肉、蘑菇)	白米飯	蠔油排骨 (蠔油、排骨肉)	木須炒蛋 (杏包菇、胡蘿蔔、木耳、雞蛋)	蒜炒空心菜 (蒜、空心菜)	山藥枸杞雞湯 (山藥、枸杞、骨腿、秀珍菇)	水果三明治+牛奶 (吐司、香蕉、蘋果、牛奶)	文旦	✓	✓	✓	✓
9	17	二	中秋節放假											
9	18	三	什錦蔬菜粥 (肉絲、紅蘿蔔、白菜、香菇、雞蛋、白米)	牛排麵	打滷麵 (麻竹筍、香菇、白菜、腿肉絲、雞蛋、木耳)	東山鴨肉 (鴨肉、豆干、米血、八角)	炒水蓮 (蒜、水蓮、金針菇)	保久乳	餛飩湯 (麵皮、絞肉、青蔥、白菜)	紅龍果	✓	✓	✓	✓
9	19	四	水餃+麥茶 (麵皮、絞肉、高麗菜、炒麥芽)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	香油雞腿 (雞腿、油包)	筍白筍炒魷魚 (筍白筍、魷魚、秀珍菇)	沙茶油菜 (沙茶醬、油菜)	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋)	蘑菇濃湯 (濃湯粉、玉米、蘑菇、雞蛋、青豆仁)	香蕉	✓	✓	✓	✓
9	20	五	起司饅頭+米漿 (麵粉、起司、牛奶、糙米)	白米飯	蔥爆豬柳 (蔥、豬柳、洋蔥、胡蘿蔔)	大黃瓜魚羹 (大黃瓜、魚羹、木耳)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、秀珍菇)	小白菜豆腐湯 (小白菜、板豆腐)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	文旦	✓	✓	✓	✓
9	23	一	蔬菜雞絲麵 (雞絲麵、雞蛋、肉絲、白菜、香菇、玉米筍、魚板)	白米飯	薑汁燒肉 (梅花肉、薑、照燒醬)	滷香豆乾 (黑豆干、毛豆仁)	蒜炒大陸妹 (蒜、大陸妹)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	五穀饅頭+牛奶 (麵粉、麵粉、高粱、葡萄乾、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
9	24	二	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋蔥、黃豆)	魚鬆飯 (魚鬆、白米)	義式番茄石斑魚 (龍膽石斑魚、番茄、蘑菇醬)	玉米炒蛋 (玉米粒、雞蛋)	南瓜炒高麗菜 (南瓜、高麗菜)	金針海芽豆腐湯 (金針菇、海帶芽、板豆腐)	薏仁湯 (薏仁、二砂糖)	紅龍果	✓	✓	✓	✓
9	25	三	戚風蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、蜂蜜、黃豆)	白米飯	韓式泡菜拌飯 (豬肉、韓式泡菜、韓式辣椒醬)	白菜獅子頭 (白菜、獅子頭)	綜合蔬菜 (油菜、紅蘿蔔、海帶、豆芽菜)	糯米紅棗雞湯 (糯米、紅棗、骨腿)	玉米濃湯 (濃湯粉、玉米、洋蔥、雞蛋、青豆仁)	文旦	✓	✓	✓	✓
9	26	四	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、肉絲、蔥、白菜)	五穀米飯 (五穀米、白米)	花生豬腳 (花生、豬腳、豬蹄、油包)	菜脯炒蛋 (菜脯、雞蛋)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	大黃瓜黑輪湯 (大黃瓜、黑輪)	烤饅頭+麥茶 (麵粉、牛奶、芝麻、炒麥芽)	葡萄	✓	✓	✓	✓
9	27	五	米苔目 (米苔目、肉燥、白菜、豆芽菜)	白米飯	宮保雞丁 (雞胸肉、花生片、花椒粉)	螞蟻上樹 (冬粉、綠豆芽、胡蘿蔔、木耳)	炒青江菜 (蒜、青江菜)	蒲瓜排骨湯 (蒲瓜、排骨肉)	銀絲卷+牛奶 (麵粉、蛋黃、奶油、牛奶)	紅龍果	✓	✓	✓	✓
9	30	一	咖哩滑蛋麵 (油麵、咖哩塊、雞蛋、胡蘿蔔、豬肉)	白米飯	高麗菜炒肉片 (高麗菜、梅花肉)	麻婆豆腐 (豆腐、絞肉、豆瓣醬、玉米粒)	五色蔬菜 (小黃瓜、綠豆芽、胡蘿蔔、木耳、白芝麻)	南瓜排骨湯 (南瓜、排骨肉)	茶葉蛋+牛奶 (雞蛋、牛奶)	葡萄	✓	✓	✓	✓
用餐天數:	21 天	<p>備註:</p> <p>☆9/17 中秋節放假, 9/25 慶生會</p> <p>☆餐點若遇偶發事件需變更, 則以相同屬性食品替代!</p> <p>☆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!</p> <p>☆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!</p> <p>☆本園一律採用國內在地豬肉生鮮食材!</p>												



製表:

教保員 蔡美鳳

營養師:

營養師 陳芳蘭

園主任:

教師兼附設 幼兒園主任 陳月霜

校長:

臺南市佳里區 仁愛國民小學 校長 蔡淑芬