

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期 1 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						
1	2	四	大白菜滷麵 (油麵、香菇、肉絲、白菜、筍絲、雞蛋)	白米飯	馬鈴薯燒肉 (馬鈴薯、豬腿、紅蘿蔔)	蕃茄炒蛋 (蕃茄、雞蛋)	炒大陸妹 (大陸妹、薑、紅蘿蔔)	山藥排骨湯 (山藥、排骨、枸杞、秀珍菇)	起司饅頭 (麵粉、起司、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
1	3	五	肉燥飯條湯 (飯條、肉燥、韭菜、白菜)	糙米白飯 (糙米、白米)	鹽酥雞 (去骨雞腿肉、九層塔、地瓜粉)	白花菜炒魷魚 (白花菜、魷魚、木耳)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	奇異果	✓	✓	✓	✓
1	6	一	麻油蛋麵線 (麵線、雞蛋、麻油、枸杞、高麗菜)	白米飯	筍乾豬肉 (豬腿、筍乾)	雙花燴獅子頭 (青花菜、白花菜、獅子頭)	蒜炒小松菜 (蒜、小松菜)	香菇枸杞雞湯 (枸杞、香菇、背腿)	五穀饅頭+牛奶 (麵粉、藜麥、葡萄乾、胚芽、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
1	7	二	玉米白醬麵 (麵條、奶油、玉米、雞肉)	糙米白飯 (糙米、白米)	咖哩雞 (背腿、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉)	木須炒蛋 (杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔、雞蛋)	油蔥地瓜葉 (地瓜葉、素肉燥)	冬瓜魚丸湯 (虱目魚丸、冬瓜)	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆)	芭樂	✓	✓	✓	✓
1	8	三	南瓜肉燥粥 (南瓜、肉燥、白米)	鐵板麵	香酥虱目魚柳 (虱目魚、地瓜粉)	黃金泡菜雙絲 (黃金泡菜、海帶絲、豆乾絲)	附餐:保久乳	沙茶麵羹 (桂竹筍、白菜、紅蘿蔔、雞蛋、沙茶)	總匯三明治+麥茶 (吐司、雞蛋、豬肉、炒麥芽)	奇異果	✓	✓	✓	✓
1	9	四	排骨酥湯麵 (麵條、排骨、冬瓜、芹菜、高麗菜)	白米飯	泰式塔香雞丁 (背腿、馬鈴薯、甜醬、洋葱)	芥蘭菜炒肉絲 (芥蘭菜、豬肉、沙茶)	鴻喜菇炒黃瓜 (鴻喜菇、大黃瓜)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	煮玉米	茂谷	✓	✓	✓	✓
1	10	五	陽春麵 (麵條、肉燥、白菜、貢丸)	胚芽米飯	叻沙肉片 (梅花肉片、豆、洋蔥、沙茶)	榴瓜炒黑輪 (榴瓜、黑輪)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、秀珍菇)	大頭菜雞湯 (大頭菜、背腿)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	芭樂	✓	✓	✓	✓
1	13	一	酸辣湯麵 (木耳、高麗菜、胡蘿蔔、麵條)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	香菇瓜子肉 (香菇、花生)	小黃瓜炒培根 (小黃瓜、培根)	蒜炒味美菜 (蒜、味美菜、胡蘿蔔)	剝皮辣椒雞湯 (剝皮辣椒、背腿、金針菇)	茶葉蛋+牛奶 (雞蛋、茶葉、牛奶)	茂谷	✓	✓	✓	✓
1	14	二	義大利螺旋麵 (絞肉、番茄泥、螺旋麵)	海苔香鬆飯	香酥薯魚 (薯魚丁、地瓜粉)	三色豆炒蛋 (玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、雞蛋)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	味噌金針豆腐湯 (金針菇、味噌、板豆腐)	香菇雞肉羹湯 (雞肉、雞蛋、白菜、筍絲、香菇)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
1	15	三	翡翠吻仔魚粥 (白米、吻仔魚、玉米、菠菜)	白米飯	雞肉絲 (調味雞肉絲)	肉燥 (絞肉、紅蔥頭)	白菜滷 (白菜、紅蘿蔔、麻竹筍)	芹香貢丸蛋花湯 (芹菜、貢丸、雞蛋)	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	茂谷	✓	✓	✓	✓
1	16	四	鍋燒意麵 (意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)	五穀米飯 (五穀米、白米)	東山鴨肉 (鴨肉、米血、八角、九層塔)	泡菜銀芽炒豆包 (泡菜、豆芽、豆包)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	海帶芽蛋花湯 (板豆腐、海帶芽、雞蛋)	芝麻包 (麵粉、芝麻)	草莓	✓	✓	✓	✓
1	17	五	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、白菜、青江菜、香菇)	白米飯	醬燒雞丁 (背腿、高麗菜、素蠔油)	黃瓜燴鵪鶉蛋 (黃瓜、鵪鶉蛋)	芝麻菠菜 (白芝麻、菠菜)	豆薯肉絲湯 (豆薯、腿肉絲)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
1	20	一	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋葱、黃豆)	白米飯	肉絲炒飯 (肉絲、玉米粒、紅蘿蔔、高麗菜)	麥克雞塊 (優質雞塊)	葡萄綜合果汁	關東煮湯 (白蘿蔔、黑輪、豆腐)	休業式	草莓	✓	✓	✓	✓

備註:  
 ☆1/15 慶生會  
 ☆餐點若遇偶發事件需變更,則以相同屬性食品替代!  
 ☆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!  
 ☆餐點若遇偶發事件需變更,則以相同屬性食品替代!  
 ☆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、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 蔡淑芬 仁愛國民小學校長