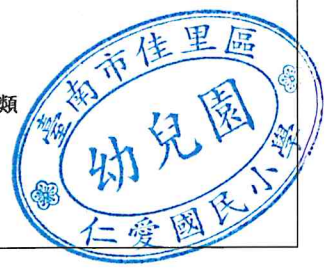


臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 2 學期 2 月份餐點表

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						
2	5	三	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋蔥、黃豆)	白米飯	雞肉絲 (調味雞肉絲)	肉燥 (絞肉、紅蔥頭)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	大頭菜排骨湯 (大頭菜、排骨)	一口餃+麥茶 (麵粉、絞肉、高麗菜、炒麥芽)	蘋果	✓	✓	✓	✓
2	6	四	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、肉絲、蔥、白菜)	胚芽米飯	麻油雞 (骨腿、麻油、薑、秀珍菇、枸杞)	黃瓜燴鴨蛋 (大黃瓜、鴨蛋、木耳)	袖珍菇炒青松菜 (袖珍菇、青松菜)	海帶味噌湯 (板豆腐、味噌、海帶芽)	小銀絲卷 (麵粉、蛋黃、奶油)	茂谷	✓	✓	✓	✓
2	7	五	洋葱磨菇麵 (麵條、洋葱、磨菇醬、雞肉、香菇)	白米飯	香菇肉燥 (絞肉、香菇)	毛豆乾丁 (毛豆仁、豆乾)	炒苜蓿白菜 (苜蓿白菜、薑、秀珍菇)	馬鈴薯雞湯 (馬鈴薯、香菇、腿骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓
2	10	一	叻仔魚粥 (白米、叻仔魚、玉米)	地瓜米飯	黑胡椒豬柳 (豬肉、洋葱、黑胡椒醬、甜椒)	奶香青花培根 (青花菜、秀珍菇、培根、白醬)	蒜炒大陸妹 (蒜、大陸妹)	蕃茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋)	水煮玉米+牛奶 (甜玉米、牛奶)	茂谷	✓	✓	✓	✓
2	11	二	大白菜滷麵 (油麵、白菜、肉絲、香菇、木耳、筍絲)	白米飯	三杯杏鮑菇雞丁 (骨腿、九層塔、老薑、杏鮑菇)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	白蘿蔔黑輪湯 (白蘿蔔、黑輪)	餛飩湯 (麵皮、絞肉、青蔥、白菜、胡蘿蔔)	草莓	✓	✓	✓	✓
2	12	三	鍋燒意麵 (意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)	白米飯	香酥虱目魚柳 (虱目魚柳、地瓜粉)	什錦滷味 (米血、黑豆干、海帶結)	保久乳	蔬菜粥 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔、筍絲)	地瓜拉餅+豆漿 (地瓜、餅皮、黃豆)	茂谷	✓	✓	✓	✓
2	13	四	碗粿+麥茶 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋、炒麥芽)	白米飯	芋頭燒肉 (腓肉、薑、芋頭)	三色豆干 (小黃瓜、玉米粒、胡蘿蔔、豆干)	蒜香菠菜 (蒜、菠菜)	大頭菜雞湯 (大頭菜、骨腿)	小北歐 (麵粉、牛奶、奶油)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
2	14	五	玉米白醬空心麵 (玉米、奶油、空心麵)	胚芽米飯	梅子雞丁 (紫蘇梅、雞肉)	三蔬炒肉末 (絞肉、玉米粒、竹筍、四季豆)	沙茶小松菜 (沙茶醬、小松菜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	草莓	✓	✓	✓	✓
2	17	一	磨菇螺旋麵 (螺旋麵、洋葱、磨菇醬、雞肉、香菇)	白米飯	胡麻醬肉片 (梅花肉片、胡麻醬、椰瓜)	八寶豆腐醬 (絞肉、玉米粒、筍丁、四季豆、胡蘿蔔)	南瓜炒高麗菜 (南瓜、蒜、高麗菜)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	五穀饅頭+牛奶 (麵粉、鬆麥、高粱、葡萄乾、牛奶)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
2	18	二	鹹蛋高麗菜粥 (紅蘿蔔、高麗菜、香菇、鹹鴨蛋、白米)	海苔香鬆飯	海鮮豆腐煲 (石斑魚、香菇、沙茶、洋蔥)	玉米炒蛋 (玉米粒、雞蛋)	蒜炒大陸妹 (蒜、大陸妹)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、虱目魚丸)	香菇肉羹湯 (豬肉、雞蛋、白菜、筍絲、香菇)	櫻桃	✓	✓	✓	✓
2	19	三	燒賣+菊花蜜茶 (麵皮、絞肉、青豆仁、菊花、蜂蜜)	牛排麵	義大利肉醬麵 (絞肉、洋葱、蕃茄醬、磨菇醬)	香酥雞 (去骨雞腿、地瓜粉)	梅粉薯條 (梅子粉、地瓜薯條)	大白菜排骨湯 (大白菜、排骨)	小籠包+決明子茶 (麵皮、絞肉、青蔥、決明子)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
2	20	四	蔬菜湯餃 (木耳、高麗菜、胡蘿蔔、水餃)	五穀米飯 (五穀米、白米)	薑燒肉片 (梅花肉片、香菇、洋葱、白芝麻)	螞蟻上樹 (冬粉、綠豆芽、胡蘿蔔、木耳)	豆皮炒味美菜 (豆皮、味美菜)	筍絲雞湯 (麻竹筍、骨腿丁)	帕瑪森麵包 (麵粉、牛奶、起司)	小蕃茄	✓	✓	✓	✓
2	21	五	麻油枸杞雞肉麵線 (麵線、雞肉、麻油、枸杞、雞肉)	白米飯	咖哩雞 (骨腿、馬鈴薯、蘿蔔、咖哩粉)	雙花燴鴨蛋 (花椰菜、鴨蛋、木耳、綠花椰)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、秀珍菇)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	櫻桃	✓	✓	✓	✓
2	24	一	什錦湯麵 (麵條、肉絲、高麗菜、玉米筍、鴻禧菇、雞蛋)	白米飯	皇帝豆酒豬腳 (皇帝豆、豬腳)	小黃瓜炒黑輪 (小黃瓜、黑輪)	木耳大白菜 (白菜、木耳、胡蘿蔔)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	茶葉蛋+牛奶 (雞蛋、茶葉、牛奶)	小蕃茄	✓	✓	✓	✓
2	25	二	南瓜鮮肉粥 (南瓜、肉燥、白米)	鮭魚香鬆飯	青醬海鮮 (鱈魚、青醬、魷魚圈、鴻喜菇、蝦仁)	酒鴨蛋豆腐乾 (鴨蛋、豆腐乾、油包)	蒜炒青松菜 (蒜、青松菜)	浮水魚羹 (魚羹、筍筍)	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁、二砂糖)	香蕉	✓	✓	✓	✓
2	26	三	肉燥乾麵+蘿蔔玉米湯 (麵條、肉燥、高麗菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、玉米、肉燥)	飯條	炒飯條 (肉絲、青蔥、香菇、紅蘿蔔、蝦米)	燒烤雞翅	保久乳	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	香蕉	✓	✓	✓	✓
2	27	四	蔬菜雞絲麵 (雞絲麵、白菜、肉絲、雞蛋、香菇)	白米飯	照燒排骨 (排骨、照燒醬)	沙茶四寶 (馬鈴薯、胡蘿蔔、花生、絞肉、沙茶醬)	樹子炒水蓮 (樹子、水蓮)	高麗菜香菇雞湯 (高麗菜、香菇、雞肉)	奶油車輪餅 (奶油、雞蛋、麵粉)	蓮霧	✓	✓	✓	✓

用餐天數：
17 天

備註：
 ☆2/26 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！
 ☆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 仁愛國民小學校長蔡淑芬