

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 2 學期 4 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						
4	1	二	香鬆飯糰 (白飯、香鬆、海苔)	白米飯	義式風味雞 (骨腿、磨菇醬、洋葱、馬鈴薯)	沙茶豆干 (豆干、毛豆仁、沙茶醬)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁、二砂糖)	草莓	✓	✓	✓	✓
4	2	三	春捲 (春捲皮、蛋絲、蔬菜、豆菜麵、花生粉、糖粉)	大亨堡麵包	香酥勁爆雞丁	德式香腸	照燒蔬菜 (照燒醬、高麗菜、洋葱、紅蘿蔔)	玉米濃湯 (玉米粒、濃湯粉、雞蛋、馬鈴薯)	吐司夾蛋+豆漿 (吐司、雞蛋、黃豆)	蘋果	✓	✓	✓	✓
4	7	一	鹹蛋蔬菜粥 (紅蘿蔔、高麗菜、香菇、鹹鴨蛋、白米)	白米飯	皇帝豆滷豬蹄 (皇帝豆、豬蹄)	魚香杏鮑菇 (杏鮑菇、腿肉絲、豆干、辣豆瓣醬)	蒜炒空心菜 (蒜、空心菜)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	蔬菜蛋餅+牛奶 (蛋餅皮、白菜、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓
4	8	二	肉醬義大利麵 (義大利麵、番茄泥、肉、洋葱)	胚芽米飯	糖醋鱸魚 (鱸魚、番茄醬、洋葱、木耳)	九層塔菜脯蛋 (九層塔、菜脯、雞蛋)	炒味美菜 (蒜、味美菜)	淨水魚羹 (魚羹、筍絲)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆、二砂糖)	茂谷	✓	✓	✓	✓
4	9	三	蘑菇麵 (蘑菇醬、麵條、胡蘿蔔)	白米飯	肉絲蛋炒飯 (肉絲、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋)	白菜獅子頭 (白菜、獅子頭)	保久乳	馬鈴薯雞湯 (馬鈴薯、雞腿)	車輪餅+枸杞茶 (麵粉、奶油、枸杞)	蘋果	✓	✓	✓	✓
4	10	四	蔬菜肉絲麵線 (麵線、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔)	白米飯	香油雞腿 (雞腿、油包)	榨菜豆乾炒肉絲 (榨菜、豆乾、肉絲、木耳)	炒荷葉白菜 (荷葉白菜、薑、胡蘿蔔)	番茄蛋花湯 (紅番茄、雞蛋)	酸辣湯餃 (水餃、木耳、筍絲)	小番茄	✓	✓	✓	✓
4	11	五	香菇雞蓉粥 (香菇、白米、雞肉)	胚芽米飯	韓式泡菜炒肉 (韓式泡菜、肉片)	黃瓜炒甜不辣 (小黃瓜、甜不辣)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	海芽味噌湯 (味噌、海帶芽、豆腐)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	茂谷	✓	✓	✓	✓
4	14	一	裸仔條湯 (裸仔條、高麗菜、胡蘿蔔)	白米飯	蒜泥白肉 (肉片、豆芽菜)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	蒜炒空心菜 (蒜、空心菜)	菇菇雞湯 (杏鮑菇、雞腿、金針菇)	水煮玉米+牛奶 (甜玉米、牛奶)	小番茄	✓	✓	✓	✓
4	15	二	咖哩馬鈴薯麵 (咖哩粉、馬鈴薯、麵條)	五穀米飯	黑胡椒雞丁 (黑胡椒醬、雞腿、紅椒、黃椒)	芹香豆乾 (芹菜、豆乾)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、紅蘿蔔)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	高麗菜捲湯 (高麗菜、凍豆腐、玉米、蘿蔔)	蘋果	✓	✓	✓	✓
4	16	三	土魷魚羹麵 (油麵、土魷魚塊、白菜、香菇、筍絲)	鐵板麵	香酥烏魚排	黑胡椒毛豆莢	保久乳	沙茶麵羹 (沙茶醬、竹筍、香菇、白菜、紫菜粉)	茶碗蒸+決明子茶 (雞蛋、香菇、玉米、枸杞)	茂谷	✓	✓	✓	✓
4	17	四	什錦烏龍麵 (烏龍麵、高麗菜、魚丸、胡蘿蔔)	白米飯	咖哩雞 (骨腿、胡蘿蔔、馬鈴薯、咖哩粉)	豆芽菜炒肉絲 (豆芽菜、肉絲、韭菜)	木耳炒大白菜 (木耳、大白菜、紅蘿蔔)	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋)	地瓜綠豆湯 (綠豆、地瓜、二砂糖)	春柑	✓	✓	✓	✓
4	18	五	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、白菜、青江菜、香菇)	地瓜米飯	蠔油豬柳 (蠔油、豬柳、油菜)	大黃瓜燴黑輪 (大黃瓜、黑輪、木耳)	薑炒青松菜 (薑、青松菜)	牛蒡玉米雞湯 (甜玉米、雞腿、牛蒡)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓
4	28	一	皮蛋瘦肉粥 (白米、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、皮蛋)	白米飯	香酥無骨豬排	奶香什錦 (炸豆腐、貢丸、青花菜、培根)	沙茶油菜 (沙茶醬、油菜)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	五穀雜糧饅頭 (五穀雜糧、麵粉、牛奶)	茂谷	✓	✓	✓	✓
4	29	二	豆菜麵+紫菜魚丸湯 (豆菜麵、紫菜、魚丸)	胚芽米飯	鳳梨蔴醬燒鱸魚 (鳳梨蔴醬、鱸魚、玉米筍)	三色豆炒蛋 (雞蛋、玉米粒、毛豆仁、胡蘿蔔)	金針菇炒青江菜 (蒜、青江菜、金針菇)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、魚丸)	蘿蔔糕+豆漿 (蘿蔔糕、黃豆)	葡萄	✓	✓	✓	✓
4	30	三	碗粿+麥茶 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋、炒麥芽)	白米飯	雞肉絲飯	肉燥 (絞肉、紅蔥頭)	韭菜炒豆芽 (韭菜、豆芽菜)	海芽味噌湯 (味噌、海帶芽、豆腐)	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	春柑	✓	✓	✓	✓
用餐天數： 15 天			備註： ☆4/30 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