

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 2 學期 6 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                           |                              |     |      |      |     |     |
| 6 | 2  | 一  | 翡翠蚵仔魚粥<br>(白米、蚵仔魚、玉米、菠菜)            | 白米飯  | 韓式泡菜炒肉<br>(韓式泡菜、肉片)             | 玉米肉末<br>(玉米粒、絞肉、紅蘿蔔)      | 炒尼龍白菜<br>(尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔) | 高麗菜南瓜湯<br>(高麗菜、南瓜)          | 總匯三明治+牛奶<br>(吐司、雞蛋、火腿、牛奶)    | 蘋果  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 3  | 二  | 鍋燒意麵<br>(意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)           | 胚芽米飯 | 東山鴨肉<br>(鴨肉、米血、鴨蛋、油包)           | 小黃瓜炒蛋<br>(小黃瓜、雞蛋)         | 蒜炒高麗菜<br>(蒜、高麗菜)       | 白蘿蔔排骨湯<br>(白蘿蔔、排骨)          | 綠豆地瓜湯<br>(綠豆、地瓜、二砂糖)         | 葡萄  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 4  | 三  | 蘑菇麵<br>(麵條、洋蔥、蘑菇醬、雞肉)               | 紅麵線  | 香酥魚排<br>(魚排、地瓜粉)                | 綜合滷味<br>(鴨蛋、豆干、海帶結)       | 保久乳                    | 麵線糊<br>(木耳、竹筍、金針菇、紅蘿蔔、紫菜)   | 玉米蛋餅+決明子<br>(蛋餅皮、玉米、決明子)     | 葡萄  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 5  | 四  | 香滷意麵<br>(高麗菜、豆干、魚丸、意麵)              | 糙米白飯 | 蘑菇醬燒雞<br>(蘑菇醬、雞腿、蔥、馬鈴薯)         | 茄子肉末油豆腐<br>(茄子、絞肉、油豆腐)    | 蒜炒味美菜<br>(蒜、味美菜)       | 竹筍魚丸排骨湯<br>(竹筍、魚丸、排骨)       | 紅豆薏仁湯<br>(紅豆、薏仁、二砂糖)         | 奇異果 | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 6  | 五  | 米苔目<br>(米苔目、肉燥、白菜、豆芽菜)              | 白米飯  | 泰式打拋肉<br>(絞肉、番茄、九層塔、魚露)         | 沙茶三絲<br>(杏鮑菇、豆干、絲、木耳)     | 蒜香空心菜<br>(蒜、空心菜)       | 瓜仔雞湯<br>(骨腿、脆瓜、金針菇)         | 玉米脆片+牛奶<br>(玉米脆片、牛奶)         | 蘋果  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 9  | 一  | 什錦湯麵<br>(麵條、高麗菜、魚丸、胡蘿蔔)             | 白米飯  | 排骨燜時蔬<br>(排骨、杏鮑菇、甜玉米、紅蘿蔔)       | 雙花獅子頭<br>(白花椰、獅子頭、綠花椰)    | 絲瓜枸杞麵線<br>(絲瓜、枸杞、麵線)   | 海帶芽蛋花湯<br>(海帶芽、雞蛋)          | 水煮玉米+牛奶<br>(甜玉米、牛奶)          | 奇異果 | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 10 | 二  | 皮蛋瘦肉粥<br>(白米、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、皮蛋)         | 紅藜米飯 | 沙茶鱸魚丁<br>(沙茶醬、鱸魚、寬冬粉、木耳)        | 紅蘿蔔炒蛋<br>(紅蘿蔔、雞蛋)         | 薑炒青油菜<br>(薑、青油菜、白精靈菇)  | 金針味噌豆腐湯<br>(金針菇、豆腐、味噌)      | 馬鈴薯濃湯<br>(馬鈴薯、濃湯粉、玉米、紅蘿蔔)    | 香蕉  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 11 | 三  | 蘿蔔糕+決明子茶<br>(蘿蔔糕、決明子)               | 拉麵   | 紅燒豬肉片<br>(醃漬豬肉片、油包、薑)           | 青燙小白菜<br>(小白菜)            | 保久乳                    | 番茄紅燒湯麵<br>(番茄、排骨、紅蘿蔔、洋蔥、玉米) | 水果三明治+豆漿<br>(吐司、蘋果、香蕉、黃豆)    | 奇異果 | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 12 | 四  | 碗粿+麥茶<br>(米漿、豬肉、香菇、雞蛋、炒麥芽)          | 白米飯  | 芋來芋醬燒雞<br>(芋頭、芋芽、雞腿、蔥)          | 豆乾三絲<br>(豆干、芹菜、木耳、紅蘿蔔)    | 炒尼龍白菜<br>(尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔) | 冬瓜排骨湯<br>(冬瓜、排骨、香菇)         | 雞蛋布丁豆花<br>(雞蛋、黃豆、布丁粉)        | 荔枝  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 13 | 五  | 肉絲蔬菜麵線<br>(麵線、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔)           | 五穀米飯 | 豆皮結燒肉<br>(豆皮結、豬腿肉)              | 黃瓜燴黑輪<br>(小黃瓜、黑輪)         | 蒜香高麗菜<br>(蒜、高麗菜)       | 酸菜鴨肉冬粉湯<br>(酸菜、鴨肉、冬粉)       | 玉米脆片+牛奶<br>(玉米脆片、牛奶)         | 香蕉  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 16 | 一  | 酸辣湯麵<br>(麵條、木耳、高麗菜、胡蘿蔔)             | 白米飯  | 豬肉香香燒<br>(梅花肉片、紅蘿蔔、玉米片)         | 關東煮<br>(白蘿蔔、黑輪、米血、鴨蛋)     | 炒味美菜<br>(蒜、味美菜)        | 日式味噌湯<br>(嫩豆腐、味噌、鴻禧菇、紫菜片)   | 五穀饅頭+牛奶<br>(饅頭、鬆多、高粱、葡萄乾、牛奶) | 荔枝  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 17 | 二  | 蔬菜雞絲麵<br>(雞絲麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔)           | 胚芽米飯 | 土耳其番茄石斑魚<br>(番茄、鱈魚、玉米、洋蔥、洋蔥、檸檬) | 椰瓜炒蛋<br>(椰瓜、雞蛋、紅蘿蔔)       | 薑炒蚵白菜<br>(薑、蚵、白菜)      | 冬瓜魚丸湯<br>(冬瓜、魚丸、芹菜)         | 紅豆豆花<br>(紅豆、黃豆、二砂糖)          | 蘋果  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 18 | 三  | 排骨酥湯麵<br>(排骨酥、麵條、冬瓜)                | 拉麵   | 義大利肉醬麵<br>(絞肉、洋蔥、番茄醬、磨菇醬)       | 勁爆香脆雞<br>(蝦仁、玉米、四季豆、黑木耳)  | 燴雙花<br>(青花菜、白花菜、黑木耳)   | 玉米濃湯<br>(玉米粒、濃湯粉、雞蛋、馬鈴薯)    | 烤芝麻饅頭+決明子<br>(麵粉、芝麻、決明子)     | 荔枝  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 19 | 四  | 小肉包+豆漿<br>(麵粉、絞肉、香菇、洋蔥、黃豆)          | 白米飯  | 沙嗲豬柳<br>(小黃瓜、洋蔥、豬柳、紅甜椒、沙茶)      | 蝦仁炒時蔬<br>(蝦仁、木耳、玉米、四季豆)   | 腐乳空心菜<br>(蒜、空心菜、豆腐乳)   | 肉骨茶<br>(排骨、凍豆腐、香菇、肉骨茶包)     | 餛飩湯<br>(麵皮、絞肉、青蔥、白菜、胡蘿蔔)     | 葡萄  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 20 | 五  | 珍珠丸+麥茶<br>(糯米、玉米、絞肉、炒麥芽)            | 糙米白飯 | 春川炒雞<br>(雞腿、白菜、年糕、辣味辣椒醬)        | 冬粉雞菜<br>(冬粉、紅蘿蔔、油菜、木耳、肉絲) | 炒荷蘭白菜<br>(荷蘭白菜、薑、胡蘿蔔)  | 韓式海帶湯<br>(海帶芽、梅花肉片、豆芽菜)     | 玉米脆片+牛奶<br>(玉米脆片、牛奶)         | 蘋果  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 23 | 一  | 肉燥乾麵+蘿蔔魚丸湯<br>(麵條、魚丸、胡蘿蔔、白蘿蔔、玉米、肉燥) | 白米飯  | 梅汁排骨<br>(排骨、紫蘇梅、洋蔥、小番茄)         | 秀珍炒茭白筍<br>(秀珍菇、茭白筍、肉絲)    | 炒嫩葉白菜<br>(嫩葉白菜、薑、木耳)   | 芹菜貢丸湯<br>(芹菜、貢丸)            | 茶葉蛋+牛奶<br>(雞蛋、茶葉、牛奶)         | 葡萄  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 24 | 二  | 虱目魚粥<br>(虱目魚、白米)                    | 五穀米飯 | 香酥鯛魚<br>(鯛魚、地瓜粉)                | 海帶滷油豆腐<br>(油豆腐、杏鮑菇、海帶結)   | 肉燥地瓜菜<br>(素肉燥、地瓜菜)     | 玉米蛋花湯<br>(玉米粒、雞蛋)           | 高麗菜捲湯<br>(高麗菜、凍豆腐、玉米、蘿蔔)     | 香蕉  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 25 | 三  | 奶皇包+麥茶<br>(奶皇包、麥茶)                  | 白米飯  | 雞肉絲飯<br>(絞肉、紅蔥頭)                | 肉燥<br>(絞肉、紅蔥頭)            | 白菜滷<br>(白菜、胡蘿蔔、竹筍)     | 馬鈴薯雞湯<br>(馬鈴薯、雞腿)           | 杯子蛋糕+豆漿<br>(麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)  | 蘋果  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 26 | 四  | 咖哩滑蛋麵<br>(油麵、咖哩塊、雞蛋、胡蘿蔔、雞肉)         | 胚芽米飯 | 醬燒鴨肉<br>(鴨肉、洋蔥、素蠔油)             | 洋蔥炒蛋<br>(洋蔥、雞蛋、木耳、絞肉、紅蘿蔔) | 薑炒青油菜<br>(薑、青油菜、紅蘿蔔)   | 大黃瓜排骨湯<br>(大黃瓜、排骨)          | 蔥抓餅+豆漿<br>(青蔥、麵粉、黃豆)         | 荔枝  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 27 | 五  | 什錦飯條<br>(飯條、高麗菜、胡蘿蔔)                | 白米飯  | 鴨蛋滷乾丁肉末<br>(鴨蛋、豆干、絞肉)           | 竹筍炒肉絲<br>(竹筍、肉絲、香菇)       | 蒜香高麗菜<br>(蒜、高麗菜)       | 山藥枸杞雞湯<br>(山藥、枸杞、雞腿)        | 玉米脆片+牛奶<br>(玉米脆片、牛奶)         | 香蕉  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |
| 6 | 30 | 一  | 小堡加蛋<br>(小漢堡、雞蛋)                    | 白米飯  | 咖哩肉絲炒飯<br>(咖哩粉、肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、玉米)    | 白菜獅子頭<br>(白菜、獅子頭)         | 餐盒                     | 白蘿蔔排骨湯<br>(白蘿蔔、排骨)          | 休業式                          | 蘋果  | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   |

用餐天數:

21 天

備註:

☆6/25 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:

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