

臺南市私立傑仕堡幼兒園 112 學年度第一學期 113. 元月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
2	(二)	杯子蛋糕+牛奶	白飯、咕咾雞丁、叻仔魚 莧菜、紫菜蛋花湯(雞肉、莧菜)	蘋果	芋頭米粉湯	●	●	●	●
3	(三)	蛋餅+豆漿	海鮮湯飯(豬肉片、筍絲、蝦仁、蛤蜊、高麗菜、紅蘿蔔)		翡翠豆腐羹	●	●	●	●
4	(四)	桂圓紅棗粥	糙米飯、三杯杏鮑菇、蝦米高麗菜、蘿蔔魚丸湯(杏鮑菇、高麗菜、蘿蔔、魚丸)		蘇打餅+麥茶	●	●	●	●
5	(五)	香菇雞湯 麵線(香菇、雞肉、麵線)	時蔬什錦炒麵(油麵、高麗菜、香菇、洋蔥、肉絲、紅蘿蔔絲)、白玉蘿蔔湯		甜甜圈+決明子茶	●	●	●	●
8	(一)	玉米濃湯	茄汁義大利麵(洋蔥、番茄、蘑菇、絞肉)、薑絲冬瓜湯		味噌豆腐湯	●	●	●	●
9	(二)	葡萄麵包+牛奶	白飯、甜不辣炒黃瓜、番茄炒蛋、榨菜肉絲湯(甜不辣、黃瓜、番茄、蛋、榨菜、肉絲)	火龍果	紫米燕麥粥	●	●	●	●
10	(三)	絲瓜麵線(絲瓜、蛋、麵線)	鍋燒意麵(肉片、花枝、魚板、小白菜、火腿片)		小三明治+麥茶	●	●	●	●
11	(四)	豆沙包+米漿	五穀飯、花枝丸、滷肉、毛豆仁、涼拌雞絲、油條魚丸湯		花菜雞肉粥	●	●	●	●
12	(五)	小米麥片粥	美濃炒飯條(豆芽菜、香菇、肉絲、韭菜)、豆腐味噌湯		綠豆地瓜湯	●	●	●	●
15	(一)	翡翠羹	五穀飯、紅燒肉片、蛤蜊絲瓜、鳳梨苦瓜雞湯	鳳梨	日式關東煮	●	●	●	●
16	(二)	油條魚丸湯	香菇肉燥麵(香菇、肉燥、		綜合粉圓湯	●	●	●	●

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			滷蛋. 豆干. 豆芽菜)						
17	(三)	小餐包+麥茶	紫米飯、沙茶豬肉片、炒甜椒雙菇、冬菜鴨肉湯	鳳梨	雞肉冬粉湯	●	●	●	●
18	(四)	小饅頭+豆漿	新加坡肉骨茶麵(紅白蘿蔔. 肉骨香料包. 豬肉塊. 青菜)		雞蛋糕+麥茶	●	●	●	●
19	(五)	菠菜吻魚粥 (菠菜. 吻魚)	雞胸肉青醬義大利麵(雞胸肉. 青醬. 蘑菇. 洋蔥.)、香菇雞湯		香蔥蛋花湯	●	●	●	●
22	(一)	美濃板條湯 (板條. 韭菜. 肉燥. 豆芽)	白飯、蔥爆雞丁、蒜香花椰菜、紫菜蛋花湯	香瓜	香菇玉米粥	●	●	●	●
23	(二)	養生五穀粥	烏龍湯麵(大骨湯. 洋蔥. 紅蘿蔔. 肉絲. 香菇. 魚板. 高麗菜)		南瓜濃湯	●	●	●	●
24	(三)	奶酥吐司+養生茶	糙米飯、馬鈴薯燒肉、韭菜炒豆干、薑絲海帶芽湯		杯子蛋糕+養生茶	●	●	●	●
25	(四)	銀絲卷+米漿	古早味米粉湯(大蒜、豆芽菜、肉絲、高麗菜)		仙草蜜	●	●	●	●
26	(五)	蘿蔔糕湯	五穀飯、梅干扣肉、蒜香菠菜、蔬食香菇湯		榨菜肉絲湯麵	●	●	●	●
29	(一)	高麗菜肉末粥	餛飩湯麵(餛飩. 肉燥. 韭菜. 豆芽菜)	香蕉	檸檬愛玉凍	●	●	●	●
30	(一)	蛋餅+豆漿	海鮮燴飯(高麗菜. 竹筍. 紅蘿蔔. 蝦子. 花枝魚漿)		馬卡龍+麥茶	●	●	●	●
31	(二)	菠菜滑蛋雞肉粥(菠菜. 雞肉. 蛋)	水餃、酸辣湯(木耳、紅蘿蔔、肉絲、豆腐雞蛋、金針菇、筍絲)		奶皇包+麥茶	●	●	●	●

*本園食用有機蔬菜、米飯以白米與糙米、五穀米輪流混合烹調、當季水果。

*每月餐點內容物偶遇季節氣候因數而做滾動式調整。

*本園餐點食材盡不食用加工性食品。

*本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。