

日期	星期	上午點心	午 餐	季節水果	下午點心	全穀雜糧類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類
3	一	地瓜粥 肉鬆	蔬菜麵疙瘩(肉燥.高麗菜.小白菜)	蘋果	蔬菜餅乾 養生茶	V	V	V	V
4	二	蔬菜粥 (玉米、蛋、 高麗菜)	白飯、香菇肉燥 玉米炒蛋(玉米、蛋)、 排骨蘿蔔湯(排骨.白蘿蔔)	芭樂	紅豆薏仁	V	V	V	V
5	三	小白菜雞絲 麵 (小白菜、雞 蛋、雞絲麵)	白飯、素肉燥魯麵輪(素肉燥.麵 輪)、胡蘿蔔炒蛋(胡蘿蔔.蛋)、 海帶芽蛋花湯(海帶.雞蛋)	橘子	仙草粉圓	V	V	V	V
6	四	鮮奶小饅頭 豆漿	白飯、滑蛋豆腐(蛋.豆腐)、炒豆 芽菜、蔬菜味噌湯(高麗菜.小白 菜)	蘋果	蘿蔔糕湯 (蘿蔔 糕、香 菇、豆芽 菜)	V	V	V	V
7	五	鮮菇雞肉粥 (香菇.雞 肉.金針菇)	蔬菜雞肉燴飯(馬鈴薯.高麗菜. 雞肉.胡蘿蔔) 豆薯蛋花湯(豆薯.雞蛋)	芭樂	餛飩湯	V	V	V	V
8	六	蔬菜冬粉 (冬粉.高麗 菜)	白飯、洋蔥豬柳(洋蔥.豬肉絲)、 玉米炒蛋(玉米.蛋)、香菇貢丸湯 (香菇貢丸.芹菜)	橘子	紅豆紫米	V	V	V	V
10	一	地瓜粥 肉鬆	白飯、馬鈴薯燉肉(馬鈴薯.紅蘿 蔔.豬肉)、炒雙菇(金針菇.雪白 菇)、番茄蛋花湯(番茄.蛋.蔥)	番茄	薏仁紫米 粥	V	V	V	V
11	二	黑糖饅頭 豆漿	榨菜肉絲麵 (大骨湯.肉燥.青江菜.豆芽菜. 榨菜)	芭樂	地瓜甜湯	V	V	V	V
12	三	蔬菜粥 (玉米、蛋、 高麗菜)	番茄蔬菜蛋炒飯、(肉絲.雞蛋. 白菜)、紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋)	橘子	水煮蛋 養生茶	V	V	V	V
13	四	玉米濃湯 (玉米、蛋、 紅蘿蔔)	白飯、茄汁滷豆腐(番茄.豆腐)、 炒豆芽菜、玉米排骨湯(玉米.排 骨.芹菜)	木瓜	檸檬山粉 圓	V	V	V	V
14	五	蔬菜冬粉湯 (高麗菜.冬 粉.肉燥)	滑蛋鮮菇雞丁燴飯(蛋.金針菇. 香菇.雞肉丁)、排骨蘿蔔湯(排 骨.白蘿蔔)	鳳梨	綠豆湯	V	V	V	V
17	一	雞蓉玉米粥 (雞肉丁.雞 蛋.玉米)	白飯、豆干魯肉燥(豆干.豬肉)、 洋蔥炒蛋(洋蔥.蛋)、豆腐姑姑湯 (豆腐.金針菇.高麗菜)	蘋果	地瓜芋圓 湯	V	V	V	V

18	二	鮮奶小饅頭 豆漿	什錦炒烏龍麵(香菇.高麗菜.小白菜.烏龍麵.金針菇)、紫菜蛋花湯(紫菜.蛋)	柳丁	檸檬西米露	V	V	V	V
19	三	地瓜粥 素鬆	鮮蔬蛋炒飯 (高麗菜.雞蛋.玉米.豌豆.胡蘿蔔) 豆薯蛋花湯 (雞蛋.豆薯)	芭樂	芋頭西米露	V	V	V	V
20	四	小貢丸白菜湯 (小貢丸、小白菜)	義大利肉醬麵 (肉醬.高麗菜.紅蘿蔔) 玉米濃湯 (蛋.玉米.馬鈴薯)	香蕉	南瓜玉米粥(南瓜.玉米)	V	V	V	V
21	五	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋.豬肉絲.蔥)	高麗菜水餃、紫菜蛋花湯 (紫菜.蛋.蔥)	芭樂	鮮蔬冬粉湯(小白菜.冬粉)	V	V	V	V
24	一	高麗菜麵線 (高麗菜.麵線)	什錦炒飯(洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔)、不辣酸辣湯(木耳.胡蘿蔔.豆腐.豬血.筍絲)	蘋果	冬瓜粉圓	V	V	V	V
25	二	草莓吐司 豆漿	鍋燒泡飯 (白飯.豬肉.蟹肉棒.黃金魚丸.小烏蛋.魚丸.香菇.高麗菜)	蘋果	蔬菜餅乾 養生茶	V	V	V	V
26	三	小白菜蛋麵 (小白菜、雞蛋、細麵)	白飯、素肉燥魯麵輪(素肉燥.麵輪)、胡蘿蔔炒蛋(胡蘿蔔.蛋)、海帶芽蛋花湯(海帶.雞蛋)	木瓜	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
27	四	玉米濃湯 (玉米、蛋、紅蘿蔔)	蔬菜沙茶豬肉燴飯(高麗菜.肉絲)、番茄蛋花湯(番茄.蔥.蛋)	蘋果	關東煮 (黑輪、米血、蘿蔔)	V	V	V	V

1. 餐點計劃表會依市場採購情況略做更動；本園餐點製作無使用味精及人工調味品。

2. 為推動綠色蔬食,所以本園所於每周三為「蔬食日」



臺南市私立派樂特幼兒園 114.1.21 製