

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
1	三	玉米脆片 牛奶	白飯、絲瓜炒蛋(絲瓜、雞蛋) 酸菜炒麵腸(酸菜、麵腸) 紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	蘋果	檸檬山粉圓	V	V	V	V
2	四	鮮奶小饅頭 豆漿	鮭魚玉米蛋炒飯(鮭魚、玉米、雞蛋、胡蘿蔔、三色豆)、海帶芽豆腐湯(海帶芽、豆腐)	柚子	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	V	V	V	V
3	五	蛋花青菜雞絲麵(小白菜、雞絲麵)	地瓜飯、香菇肉燥 玉米炒蛋(玉米、蛋)、 排骨蘿蔔湯(排骨、白蘿蔔)	香蕉	紅豆薏仁	V	V	V	V
7	二	草莓吐司 豆漿	香菇排骨湯麵(雞蛋、香菇、小排骨、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥)	芭樂	關東煮(白蘿蔔、高麗菜、黑輪)	V	V	V	V
8	三	蔬菜冬粉湯(高麗菜、冬粉、素肉燥)	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)	火龍果	小湯圓	V	V	V	V
9	四	鮭魚吐司 牛奶	白飯、三杯雞丁、地瓜葉炒蛋(地瓜葉、雞蛋)、味噌豆腐湯(豆腐、蔥)	蘋果	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、紅蘿蔔)	V	V	V	V
13	一	蔬菜排骨粥(高麗菜、排骨)	鍋燒意麵(肉片、高麗菜、小白菜、豆腐、金針菇)	柚子	芋頭西米露	V	V	V	V
14	二	地瓜粥 肉鬆	地瓜飯、豆干魯肉燥(豆干、豬肉)、小黃瓜炒蛋(小黃瓜、蛋)、豆腐菇菇湯(豆腐、金針菇、高麗菜)	香蕉	餛飩湯	V	V	V	V
15	三	黑糖饅頭 牛奶	三菇什錦燴飯 (杏鮑菇、紅蘿蔔丁、金針菇、香菇、大白菜、白蘿蔔)	芭樂	地瓜甜湯	V	V	V	V
16	四	蔬菜冬粉湯(青江菜、冬粉、肉燥)	白飯、海帶滷肉(海帶、紅蘿蔔、車輪、豬肉)、油菜炒蛋(油菜、雞蛋)、芹香丸片湯(芹菜、貢丸、白蘿蔔)	木瓜	綠豆湯	V	V	V	V
17	五	滑蛋麵線(雞蛋、麵線)	高麗菜水餃、紫菜蛋花湯 (紫菜、蛋、蔥)	蘋果	地瓜芋圓湯	V	V	V	V
20	一	香菇雞肉粥(雞肉、香菇、木耳)	地瓜飯、紅蘿蔔炒豬肉豆干(豬肉絲、紅蘿蔔、豆干)、鮮菇高麗菜(金針菇、高麗菜)、番茄豆腐湯(番茄、豆腐)	柚子	冬瓜山粉圓	V	V	V	V
21	二	蛋花青菜雞絲麵(小白菜、雞絲麵)	白飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、豬肉)、清炒高麗菜 玉米蛋花湯(玉米、雞蛋)	香蕉	擔仔粿仔湯 (粿仔、肉燥、豆芽菜)	V	V	V	V

22	三	地瓜粥 素鬆	什錦羹麵 (紅蘿蔔絲, 大白菜, 麵, 香菇, 木耳, 素羹)	芭樂	蔬菜餅乾 養生茶	V	V	V	V
23	四	玉米脆片 牛奶	白飯、瓜仔肉燥(瓜仔, 絞肉)、小黃瓜炒蛋(小黃瓜, 雞蛋)、黃瓜排骨湯(大黃瓜, 排骨)	木瓜	紅豆薏仁	V	V	V	V
27	一	小白菜蛋麵 (小白菜, 雞蛋, 細麵)	肉燥炸醬麵(肉燥, 香菇丁, 小黃瓜絲, 豆乾丁, 麵條)、番茄蛋花湯(番茄, 雞蛋)	蘋果	黑輪湯 (黑輪, 白蘿蔔)	V	V	V	V
28	二	鮮奶小饅頭 豆漿	地瓜飯、茄汁燒豆腐(番茄, 豆腐)、油菜炒蛋(油菜, 雞蛋)、珍菇蔬菜湯(金針菇, 木耳, 高麗菜)	柚子	小湯圓	V	V	V	V
29	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)	香蕉	檸檬西米露	V	V	V	V
30	四	台式鹹粥 (高麗菜, 豬絞肉, 香菇, 紅蘿蔔, 油蔥)	咖哩雞肉燴飯(白飯, 高麗菜, 馬鈴薯, 洋蔥, 雞肉, 紅蘿蔔)、紫菜蛋花湯(紫菜, 雞蛋)	芭樂	芙蓉湯餃(高麗菜, 水餃, 紅蘿蔔, 蛋)	V	V	V	V
31	五	玉米脆片 牛奶	白飯、三杯菇菇雞(杏鮑菇, 雞肉)、小白菜炒蛋(雞蛋, 小白菜)、不辣酸辣湯(木耳, 紅蘿蔔, 豆腐, 筍絲)	木瓜	地瓜綠豆湯	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 114.9.26 製