 臺南市私立天資幼兒園

110學年度第一學期1月份餐點表

| 日期 | 星期 | 上午  點心9:00 | 午 餐  11:30 | 水果 | 下午  點心15:00 | 餐點類別檢核 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 01/03 | 一 | 高麗菜肉末冬粉  冬粉、國產豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、蔥 | 芹香虱目魚粥  虱目魚肉、虱目魚皮、白米、芹菜、薑絲、魚丸 | 柳丁 | 草莓吐司+麥茶  吐司.草莓果醬.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/04 | 二 | 芙蓉雞汁粥  白米、玉米、翡翠、雞肉、蔥 | 三鮮時蔬大滷麵  蝦、花枝、魚、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、麵 | 柳丁 | 薏仁麥片甜湯  薏仁.麥片.紅豆.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/05 | 三 | 香炒粿仔條  粿仔條、韭菜、國產豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔 | 香腸炒飯＋冬瓜排骨湯  香腸、雞蛋、豌豆、玉米、紅蘿蔔、洋蔥、冬瓜、排骨 | 柳丁 | 蔬菜煎餅  高麗菜.麵粉.木耳.紅蘿蔔 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/06 | 四 | 白菜蛋花肉絲麵  大白菜、雞蛋、國產豬肉絲、麵條 | 茄汁鯖魚蔬菜麵  香菇、國產豬肉、高麗菜、洋蔥、木耳、麵、鯖魚、番茄、芭樂 | 柳丁 | 三杯關東煮  薑.九層塔.黑輪.米血.小鳥蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/07 | 五 | 香煎蘿蔔糕  醬油、蘿蔔糕、蔥 | 廣東粥＋清炒高麗菜  白米、油條、國產豬肉、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇 | 柳丁 | 綠豆粉圓湯  綠豆.粉圓. 二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/10 | 一 | 油豆腐細粉羹  油豆腐、紅蘿蔔、蔥、冬粉 | 海鮮滑蛋粥  白米、花枝、雞蛋、玉米、洋蔥、香菇 | 柳丁 | 法國吐司+冬瓜茶  吐司.雞蛋.冬瓜露 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/11 | 二 | 洋芋濃湯  馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、雞蛋、國產豬肉 | 筍絲魚羹麵＋清炒絲瓜  麵、筍絲、魚、香菇、洋蔥、絲瓜、薑 | 柳丁 | 八寶地瓜湯  地瓜.紅豆.薏仁.綠豆.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/12 | 三 | 火腿玉米歐姆蛋  火腿、玉米、雞蛋、蔥 | 香菇肉燥飯+大白菜魚丸湯  白米、香菇、國產豬肉、蝦米、紅蘿蔔、洋蔥、白菜、魚丸 | 柳丁 | 鮮豆腐肉末蔬菜羹  豆腐.國產豬肉.高麗菜.木耳 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/13 | 四 | 翡翠滑蛋雞汁粥  芹菜、雞肉、豌豆仁、雞蛋、白米 | 義大利肉醬鐵板麵  麵、國產豬肉、番茄醬、玉米、香菇、洋蔥、紅蘿蔔 | 芭樂 | 日式關東煮  芹菜.黑輪.米血.小鳥蛋.菜頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/14 | 五 | 蔬菜炒蛋  高麗菜、紅蘿蔔、國產豬肉、雞蛋 | 夏威夷蛋炒飯+冬瓜貢丸湯  白米.雞蛋.鳳梨.紅蘿蔔.青豆仁.玉米.時令蔬菜.冬瓜.貢丸 | 芭樂 | 桂圓紅豆甜湯  紅豆.桂圓.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/17 | 一 | 雞蓉翡翠濃湯  菠菜、芹菜、雞肉、豌豆仁、雞蛋 | 海產粥  白米、魚、花枝、魚丸、筍絲、香菇 | 芭樂 | 果醬吐司＋麥茶  吐司.奶油.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/18 | 二 | 芹香魚丸羹  芹菜、魚丸、魚板 | 日式關東煮烏龍麵  烏龍麵、黑輪、魚板、貢丸、香菇、洋蔥、紅蘿蔔 | 芭樂 | 綠豆粉角湯  綠豆.粉角.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/19 | 三 | 銀芽米苔目  豆芽菜、國產豬肉、米苔目、洋蔥 | 咖哩豬肉燴飯＋貢丸湯  咖哩粉、國產豬肉、馬鈴薯、蔥、香菇、紅蘿蔔、貢丸、芹菜、 | 芭樂 | 芹菜黑輪湯  芹菜.黑輪.米血.菜頭.排骨 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/20 | 四 | 廣式鹹粥  白米、雞蛋、皮蛋、肉鬆、玉米、蔥 | 什錦烏龍湯麵  烏龍麵、小鳥蛋、高麗菜、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、芹菜、小番茄 | 柳丁 | 茄汁甜不辣  甜不辣.番茄醬. | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/21 | 五 | 蛋香雞絲麵  雞絲麵、雞蛋、高麗菜、國產豬肉、蔥 | 酸辣湯飯+炒青江菜  白米、木耳、國產豬肉、紅蘿蔔、豆腐、筍絲、蔥、高麗菜、青江菜、姜絲、小番茄 | 柳丁 | 八寶甜湯  紅豆.大豆.湯圓.薏仁.綠豆.地瓜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/22 | 六 | 洋蔥鮪魚粥  白米.鮪魚.洋蔥.蔥花.豬肉 | 豬肉水餃+味噌湯  水餃皮、高麗菜、國產豬肉、小魚乾、豆腐、味噌、柴魚片 | 柳丁 | 絲瓜麵線  絲瓜.薑絲.麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/24 | 一 | 鮮蔬豬肉炒意麵  高麗菜、蔥、國產豬肉、紅蘿蔔、意麵、洋蔥 | 黃金奶香南瓜瘦肉粥  白米、南瓜、鮮奶、香菇、國產豬肉、玉米、高麗菜 | 柳丁 | 三明治＋冬瓜鮮奶  火腿.雞蛋.吐司.冬瓜磚.鮮奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/25 | 二 | 一口餃  水餃皮、高麗菜、國產豬肉 | 榨菜肉絲湯麵  榨菜、國產豬肉絲、小白菜、木耳、小鳥蛋、鐵板麵 | 柳丁 | 紅豆薏仁湯  紅豆.薏仁.砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/26 | 三 | 養生枸杞蛋麵線  麵線、雞蛋、麵線 | 番茄火腿蛋炒飯＋紫菜蛋花湯  白米、番茄、火腿、雞蛋、番茄醬、高麗菜、玉米、豌豆、紅蘿蔔、小白菜、紫菜 | 柳丁 | 白菜餛飩湯  小白菜.餛飩.芹菜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/27 | 四 | 鍋燒冬粉  冬粉、雞蛋、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔 | 歲末圍爐  肉片、高麗菜、茼蒿、玉米、貢丸、魚餃、蛤蜊、玉米筍、豆腐、冬粉、麵條、魚板、香菇、大陸妹 | 柳丁 | 什錦總匯鍋  虱目魚丸.燕餃.蝦餃.高麗菜.蟹肉棒.袖珍菇.貢丸.南瓜.黑輪.米血.大白菜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 01/28 | 五 | 韮香蘿蔔糕湯  韭菜、蘿蔔糕、豆芽菜、紅蘿蔔、玉米 | 洋蔥豬柳燴飯  白米、國產豬肉、洋蔥、高麗菜、木耳 | 柳丁 | QQ粉圓甜湯  粉圓.冬瓜.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

\*本園肉品皆使用國產肉品,敬請家長安心! 2021/12/30製表