 臺南市私立天資幼兒園

113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 |
| 1/2 | 二 | 小白菜湯餃  餃子.小白菜.鹽.蔥 | 榨菜肉絲湯麵  麵條.榨菜絲.小白菜.芹菜.油蔥酥.豬肉 | 柳丁 | 健康燕麥甜湯  大燕麥片.薏仁.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/3 | 三 | 芹香魚丸羹  魚丸.芹菜.白菜 | 醬瓜滷香燴飯+玉米排骨湯  白米.香菇.蝦米.豬肉.紅蘿蔔.醬瓜.小鳥蛋.洋蔥.玉米.排骨.芹菜 | 柳丁 | 番茄蛋花湯  番茄、蛋、小白菜、豬肉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/4 | 四 | 蛋香鹹粥  白米.雞蛋.蘿蔔.青豆仁.玉米. | 雙菇炒麵+番茄白菜豆腐湯  金針菇.鮮香菇.油麵.高麗菜.紅蘿蔔.番茄.豆腐.白菜 | 柳丁 | 蔬菜煎餅  小白菜.紅蘿蔔.中筋麵粉.雞蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/5 | 五 | 絲瓜麵線  絲瓜.薑絲.麵線 | 黃金奶香南瓜粥+炒青江菜  白米.南瓜.牛奶.豬肉.青江菜.薑絲 | 柳丁 | 芋頭西米露  芋頭.牛奶.西米露.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/8 | 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 | 香蕉 | 吐司夾蛋＋麥茶  吐司.糖粉.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/9 | 二 | 香煎蘿蔔糕  醬油.蘿蔔糕.蔥 | 奶油培根燴麵  白米.奶油.培根.香菇.洋蔥.高麗菜 | 香蕉 | 地瓜綠豆湯  地瓜.綠豆.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/10 | 三 | 廣式鹹粥  白米.皮蛋.肉鬆.木耳 | 蠔油豆干肉燥飯+紅蘿蔔炒蛋+味噌海帶芽湯  白米.豆干.豬肉.蠔油.紅蘿蔔.雞蛋.海帶芽.味噌.小魚乾.洋蔥.蔥花 | 香蕉 | 鮮蔬豬肉意麵  意麵.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/11 | 四 | 火腿玉米蛋  火腿丁.雞蛋.玉米 | 柴魚風味關東煮烏龍麵  烏龍麵.柴魚.黑輪.花枝羹.紅蘿蔔.洋蔥.醬油. | 香蕉 | 馬鈴薯濃湯  馬鈴薯.豬肉.紅蘿蔔.洋蔥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/12 | 五 | 日式關東煮  芹菜、黑輪、米血、小鳥蛋、菜頭 | 精燉魚骨海鮮時蔬粥  白米.虱目魚肉.虱目魚骨.花枝漿.芹菜.高麗菜. | 香蕉 | 珍珠甜湯  珍珠、二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/15 | 一 | .白菜蛋花肉絲麵  大白菜、雞蛋、豬肉絲、麵條 | 廣東粥+炒空心菜  白米.南瓜.牛奶.豬肉.空心菜 | 火龍果 | 蛋香吐司+麥茶  吐司.蛋液.大麥.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/16 | 二 | 豚骨滑蛋粥  雞蛋.白米.玉米.洋蔥 | 蔥爆三鮮燴麵+紫菜蛋花湯  蝦.花枝.魚.木耳.洋蔥.紅蘿蔔.鐵板麵.紫菜.雞蛋 | 火龍果 | 桂圓紅豆湯  黑糖.紅棗.桂圓.二砂糖.紅豆 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/17 | 三 | 洋蔥炒蛋  雞蛋.洋蔥 | 高麗菜肉末滑蛋粥  白米.高麗菜.豬肉.雞蛋.洋蔥.紅蘿蔔.玉米.豌豆 | 火龍果 | 草莓吐司+冬瓜茶  吐司.草莓果醬.冬瓜塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/18 | 四 | 芙蓉雞汁粥  白米.玉米.翡翠.雞肉.蔥 | 豚香筍絲大滷麵  麵.雞蛋.肉羹.豆芽菜.高麗菜.筍絲.豬肉.木耳.紅蘿蔔 | 火龍果 | 玉米濃湯  玉米.火腿.牛奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/19 | 五 | 青蔬意麵羹  高麗菜.意麵. 紅蘿蔔.木耳.洋蔥 | 吻仔魚菠菜粥  菠菜.吻仔魚.白米 | 火龍果 | QQ粉圓甜湯  粉圓.冬瓜.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/22 | 一 | 白玉蘿蔔湯  白蘿蔔.魚丸.香菜 | 什錦海產粥  蝦仁、豬肉、魚肉、筍絲、白米 | 小番茄 | 法國吐司＋麥茶  雞蛋.吐司.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/23 | 二 | 翡翠蟹絲羹  菠菜.蟹絲.魚板 | 三鮮炒麵+紫菜魚丸湯  蝦.花枝.魚.木耳.洋蔥.紅蘿蔔.鐵板麵.紫菜.雞蛋.魚丸 | 小番茄 | 八寶甜湯  紅豆.綠豆.大豆.薏仁.麥片.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/24 | 三 | 油豆腐細粉  冬粉.油豆腐.紅蘿蔔.蔥. | 肉絲蛋炒飯+炒高麗菜+紫菜蛋花湯  白米.香腸.洋蔥.蘿蔔絲.高麗菜.紫菜.雞蛋.蔥花 | 小番茄 | 蔬菜蛋捲  雞蛋.小白菜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/25 | 四 | 馬鈴薯濃湯  馬鈴薯.豬肉.紅蘿蔔.洋蔥. | 古早味魯麵羹+清炒地瓜葉  油麵.魚羹.筍絲.大白菜.地瓜葉 | 小番茄 | 木耳鮮菇湯  黑木耳.香菇.秀珍菇 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/26 | 五 | 青豆仁烘蛋  火腿.玉米.雞蛋.蔥.青豆仁 | 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 | 小番茄 | 奶香西米露  牛奶.西米露.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/29 | 一 | 韭香蘿蔔糕湯  韭菜.蘿蔔糕.豆芽菜. | 海鮮滑蛋粥+炒青江菜  蝦.花枝.雞蛋.玉米.洋蔥.香菇.青江菜.姜絲 | 芭樂 | 三明治+麥茶  吐司.草莓果醬.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/30 | 二 | 芹香雞絲花枝羹  花枝.芹菜.白菜.雞絲麵 | 番茄蘑菇義大利麵+炒蔬菜  麵條.番茄.番茄醬.蔥.蔬菜.蘑菇.豬肉.時令蔬菜 | 芭樂 | 紅豆薏仁粥  紅豆.薏仁.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 1/31 | 三 | 玉米香菇濃湯  玉米、香菇、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥 | 咖哩豬肉燴飯+炒花椰菜+蘿蔔排骨湯  白米.豬肉.花椰菜.青豆仁.紅蘿蔔丁.咖哩.白蘿蔔.大骨 | 芭樂 | 火腿歐姆蛋  火腿.玉米.雞蛋.蔥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

\*本園肉品皆使用國產肉品,敬請家長安心! 2023/12/29製表