

臺南市歸仁國小附設幼兒園 112 學年度上學期第 19、20、21 週餐點明細表

日期	星期	早上點心	午餐	乳品或水果	下午點心	五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1/01	一		元旦放假			●	●	●	●
1/02	二	香甜玉米脆片 牛奶 玉米片 鮮奶	五穀米飯 三杯魷魚圈 蒜香瓢瓜 鮮炒蚵白菜(有機) 四神湯 白米 九層塔 杏鮑菇 蚵白菜(有機) 瓠瓜絲 木耳絲 紅蘿蔔絲 蒜末 豬小腸 魷魚圈 豆干丁 胡麻油 五穀米 大薏仁 四神	水果	蔥抓餅 麥茶 蔥花 麵粉 小麥 砂糖	●	●	●	●
1/03	三	莉亞朵蛋糕 雞蛋 奶粉 麵粉 水果	義大利麵 義大利肉醬 花椰玉米筍 奶油麵包 玉米濃湯 紅蘿蔔丁 洋蔥丁 馬鈴薯丁 大蕃茄 洋蔥絲 蒜末 綠花椰 玉米筍 雞蛋 瘦豬絞肉 蕃茄醬 義大利麵 甜玉米罐頭 玉米濃湯粉	飲品	水果愛玉湯 蘋果 西瓜 愛玉 砂糖	●	●	●	●
1/04	四	起司條 燕麥奶 熱狗 麵粉 燕麥奶	胚芽米飯 醬炒鴨肉 鹽味毛豆莢 腐皮山東白 味噌豆腐湯白米 山東白菜 青蔥 洋蔥片 高麗菜 青蔥 蒜末 鴨肉丁 米血丁 腐皮 非基改板豆腐 味噌 胚芽米 黑胡椒鹽 甜麵醬 新市毛豆莢	水果	鍋燒意麵 意麵 雞蛋 豬肉 紅蘿蔔 香菇	●	●	●	●
1/05	五	羅宋麵包 牛奶 麵粉 奶油 雞蛋 鮮奶	白米飯 馬鈴薯燉肉 刺瓜烏蛋 蒜香菠菜(履歷) 虱目魚丸湯 白米 馬鈴薯小塊 紅蘿蔔小塊 洋蔥丁 菠菜 刺瓜片 小白菜 芹菜 大骨 腩肉丁 虱目魚丸 烏蛋		綜合水果 (橘子)				
1/08	一	全麥吐司 優酪乳 吐司 優酪乳	香鬆飯 沙茶蘑菇豆腐 美味蒸蛋 鮮菇綠花椰 素當歸湯 白米 雞蛋 綠花椰菜去梗 冬瓜片 鮮香菇 洋菇 蘿蔔絲 毛豆仁 木耳絲 鴻禧菇 鮮香菇 板豆腐 腐皮 當歸包 素香鬆 素沙茶醬	乳品	綜合水果+水煮蛋 水果 雞蛋	●	●	●	●
1/09	二	蜂蜜穀片 鮮奶	胚芽米飯 咖哩豬肉 玉米起司蛋 鮮炒青松菜(有機) 大黃瓜排骨湯 白米 洋蔥丁 青松菜(有機) 紅蘿蔔丁 馬鈴薯丁 鮮玉米粒 雞蛋 大黃瓜片 排骨丁 軟排肉 火鍋梅花肉片 胚芽米 咖哩粉 起司絲	水果	三色三明治 蜜茶 果醬 吐司 蜂蜜	●	●	●	●
1/10	三	當季水果 (柳丁)	意麵 泡菜鍋燒豬肉 牛奶蒸果子 洋蔥絲 金針菇 高麗菜 杏鮑菇 雞蛋 鮮香菇 瘦豬肉絲 火鍋肉片 板豆腐 小魚丸 沙茶醬 韓式泡菜 蛋糕	飲品	大鍋貼 麥茶 豬肉麵粉 小麥 砂糖	●	●	●	●
1/11	四	奶油餐包 燕麥奶 麵粉 牛奶 雞蛋 乳酪 燕麥奶	燕麥飯 滷雞腿 炒三絲 蒜香高麗菜 菜頭貢丸湯白米 青蔥 海帶絲 紅蘿蔔絲 蒜末 高麗菜 鮮香菇 白蘿蔔丁 大骨 雞腿 小貢丸 豆干絲 燕麥 白醋 醬油 滷包	水果	餛飩湯 豬肉 麵粉 小白菜	●	●	●	●
1/12	五	巴布羅 牛奶 麵粉 奶油 鮮奶	五穀米飯 蔥爆豬肉 南瓜炒蛋 蒜香青油(有機) 肉骨茶湯白米 南瓜丁 雞蛋 青油菜(有機) 蒜末 洋蔥絲 青蔥 蒜末 火鍋豬肉片 軟骨丁 乾香菇 肉骨茶包 五穀米 蠔油 沙茶醬 醬油		當季水果 (蘋果)	●	●	●	●
1/15	一	鮮奶吐司 優酪乳 麵粉 鮮奶 優酪乳	薏仁飯 滷蘿蔔麵輪 蕃茄炒蛋清炒味美(有機) 冬瓜鮮菇湯 白米 大蕃茄 味美菜(有機) 金針菇 雞蛋 紅蘿蔔絲 冬瓜丁 雞蛋 紅蘿蔔塊 白蘿蔔塊 百頁豆腐 非基改板豆腐 小車輪 醬油 乾香菇 素食高湯 薏仁	乳品	綜合水果. 水煮蛋 水果. 雞蛋	●	●	●	●
1/16	二	蜂蜜穀片 鮮奶 麥片 鮮奶	燕麥飯 蒜泥白肉 海帶油豆腐 蒜香青江(有機) 虱目魚皮湯 白米 鹽漬海帶結 青江菜(有機) 蒜泥 金針菇 小白菜 火鍋肉片 大骨 虱目魚皮 小油豆腐 燕麥 醬油膏	水果	豆皮壽司 洛神花茶 糯米 豆腐皮 洛神花	●	●	●	●

1/17	三	當季水果(葡萄)	白麵線 麻油雞 包子高麗菜 薑片 秀珍菇 玉米筍 雞腿丁 小貢丸 枸杞 白麵線 麻油 企鵝甜包	燕麥奶	芝麻烤饅頭 麥茶 饅頭 芝麻 大麥	●	●	●	●
1/18	四	椰排 燕麥奶 麵粉 奶粉 雞蛋 燕麥奶	胚芽米飯 滷排骨 鐵板豆芽 沙茶芥藍(履歷) 芋圓甜湯 白米 豆芽菜 鮮香菇 洋葱絲 芥藍菜 黑胡椒排骨不裹粉 胚芽米 黑胡椒醬 沙茶醬 醬油 薏仁 芋圓	季節水 果	當歸麵線 當歸 素肉片 麵線	●	●	●	●
1/19	五	玉米脆片鮮奶酪	肉鬆飯糰 貝殼紅豆麵包 墨西哥麵包 三角蛋糕			●	●	●	●

★餐點內容及水果品項會依季節及廠商供貨需求進行調整，如造成不便請見諒，謝謝。