

臺南市歸仁國小附設幼兒園 113 學年度上學期第 1、2、3 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
8/30	五	土司夾蛋+豆漿 土司，雞蛋，黃豆	燕麥飯 滷雞腿 洋蔥炒蛋 蒜香莧菜(履歷) 黃瓜排骨湯 白米 燕麥 雞腿 醬油 青蔥 滷包 洋蔥絲 雞蛋 莧菜(履歷) 蒜末 大黃瓜片 軟排肉		脆皮芝麻烤饅頭+芭樂 黑芝麻，麵粉	■	■	■	■
9/2	一	南瓜鮮肉粥 南瓜，肉絲，高麗菜， 白米	糙米飯 麻婆豆腐 美味蒸蛋 鮮炒高麗 番茄鮮菇湯 白米 裸米 香菇素肉丸 素肉燥 百頁豆腐 板豆腐 杏鮑菇 醬油 雞蛋 高麗菜 大番茄 金針菇 非基改板豆腐 素高湯	豆漿	茶葉蛋+芭樂 雞蛋，滷包，茶包	■	■	■	■
9/3	二	紫米珍珠丸+枸杞紅棗茶 黑秈糯米，豬絞肉，玉米粒，枸杞，紅棗	胚芽飯 咖哩豬肉 鐵板銀芽 清炒蚵白菜(有機) 冬瓜蛤蠣湯 白米 胚芽米 火鍋肉片 火鍋梅花肉片 馬鈴薯丁 紅蘿蔔丁 洋蔥絲 咖哩粉 豆芽菜 黑胡椒醬 紅蘿蔔絲 蚵白菜(有機) 冬瓜片 蛤蠣 大骨	香蕉	玉米濃湯+文旦 玉米粒，火腿丁，洋蔥，胡蘿蔔，雞蛋	■	■	■	■
9/4	三	慶生蛋糕 奶油 麵粉 雞蛋 水果 布丁	意麵 鍋燒豬肉 芝麻包 意麵 洋蔥絲 金針菇 高麗菜 杏鮑菇 雞蛋 瘦豬肉絲 火鍋肉片 板豆腐 小魚丸 沙茶醬 芝麻包	優酪乳	銀絲捲+西瓜 牛奶，雞蛋，麵粉	■	■	■	■
9/5	四	肉包+豆漿 豬絞肉，麵粉，黃豆	五穀米飯 瓜子雞 黃瓜燴鵪蛋 蒜香空心菜(有機) 玉米濃湯 白米 五穀米 雞腿丁 花瓜罐頭 蠔油 蒜仁 大黃瓜片 黑木耳絲 紅蘿蔔絲 烏蛋 空心菜(有機) 蒜末 玉米粒罐 玉米濃湯粉 馬鈴薯丁 洋蔥絲 雞蛋	葡萄	珍珠仙草湯+蘋果 粉圓，仙草凍	■	■	■	■
9/6	五	蔬菜豆腐羹 高麗菜，豆腐，胡蘿蔔，素肉	芝麻飯 蒜泥白肉 鮮炒三絲 金針青江菜(有機) 虱目魚丸湯 白米 芝麻飯 火鍋肉片 蒜泥 醬油膏 杏鮑菇 豆干絲 紅蘿蔔絲 瘦肉絲 青江菜(履歷) 金針菇 虱目魚丸 芹菜 大骨		芋泥地瓜球+文旦 芋頭，地瓜，麵粉	■	■	■	■
9/9	一	奶皇包+豆漿 雞蛋，牛奶，白鳳豆，麵粉，黃豆	糙米飯 奶油杏鮑菇 紅蘿蔔炒蛋 鮮炒味美 紫菜蛋花湯 白米 糙米飯 綠花椰 紅蘿蔔丁 玉米筍 杏鮑菇 大番茄 鮮香菇 植物奶油 素白醬 紅蘿蔔絲 味美菜(有機) 乾紫菜 雞蛋 素高湯	鮮奶	紅豆湯圓+芭樂 紅豆，湯圓	■	■	■	■
9/10	二	炒米粉 木耳，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜，米粉	芝麻飯 塔香雞丁 鹽味毛豆莢 腐皮山東白 白蘿蔔排骨湯 白米 黑芝麻 雞腿丁 九層塔 蒜仁 蠔油 杏鮑菇 新市毛豆莢 黑胡椒鹽 山東白 腐皮 白蘿蔔丁 軟排肉 海帶結	芭樂	芝麻包+火龍果 黑芝麻，麵粉	■	■	■	■
9/11	三	漢堡+米漿 漢堡肉，漢堡包，花生，白米	胚芽飯 黑胡椒豬肉 蒜香芥藍(履歷) 草莓麵包 紅豆粉圓湯 白米 胚芽米 豬柳 紅蘿蔔丁 洋蔥丁 毛豆仁 馬鈴薯丁 黑胡椒醬 芥藍菜(履歷) 蒜末 草莓麵包 紅豆 粉圓 二砂糖	優格	珍珠豆花+蘋果 粉圓，黃豆	■	■	■	■

9/12	四	碗粿+味噌湯 鴨蛋黃，肉燥，在來米， 豆腐，味噌	燕麥飯 馬鈴薯燉肉 金針絲瓜 鮮炒油菜(履歷) 四神湯 白米 燕麥 腱肉丁 五花肉丁 馬鈴薯塊 紅蘿蔔丁 洋蔥片 絲瓜 金針菇 豬小腸 大薏仁 四神料	文旦	蘿蔔糕+西瓜 白蘿蔔，在來米，油 蔥酥，蝦米	■	■	■	■
9/13	五	奶油土司+玉米濃湯 奶油，土司，洋蔥，玉米 粒，胡蘿蔔，雞蛋，火腿丁	五穀米飯 沙茶魚柳 玉米起司炒蛋 鮮炒黑夜白菜(有機) 海牙味噌湯 白米 五穀米 虱目魚柳 沙茶醬 青蔥 鮮玉米粒 雞蛋 起司絲 黑夜白菜(有機) 薑絲 海帶芽 味噌 大骨 非基改豆腐		綠豆湯+文旦 綠豆	■	■	■	■
★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。									