

臺南市鹽水區歡雅國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 9 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
09/01	三	廣東粥	牛排麵	茄汁 義大利麵	滷雞腿	清炒 綠花椰菜	玉米濃湯	梨子	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
09/02	四	榨菜湯麵	小米飯	三杯雞丁	菜圃炒蛋	有機 黑葉白菜	味噌豆腐 湯	香蕉	茶葉蛋 麥茶	✓	✓	✓	✓
09/03	五	玉米蔬菜蛋餅 豆漿	五穀飯	冬瓜燉肉	家常寬粉	有機 空心菜	脆筍湯	火龍果	吐司夾蛋 綠豆湯	✓	✓	✓	✓
09/06	一	油飯 蔬菜湯	白米飯	筍乾滷肉	玉米洋芋	蒜炒油菜	鳳梨苦瓜 雞湯	蘋果	雞絲蛋麵	✓	✓	✓	✓
09/07	二	饅頭火腿沙拉 豆漿	紫米飯	茄汁雞肉	海帶干絲	紅絲 高麗菜	豆薯蛋花 湯	蘋果	粉蒸肉丸 蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
09/08	三	壽司 味噌湯	筍仔粥	鮮肉包	黑胡椒 毛豆			西瓜	車輪餅 麥茶	✓	✓	✓	✓
09/09	四	虱目魚粥	小米飯	香菇魯油 豆腐	洋蔥炒蛋	有機 青江菜	金針菇麵 線湯	芭樂	生日蛋糕	✓	✓	✓	✓
09/10	五	吐司夾蛋 豆漿	五穀飯	打拋豬肉	黑胡椒豆 芽肉絲	有機 翠白菜	麥茶	芭樂	紅豆粉粿	✓	✓	✓	✓
09/11	六	壽司味噌湯	鍋燒意麵	有機 小白菜	滷翅小腿			蘋果	一口餃 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
09/13	一	肉羹麵	白米飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒 蛋	薑絲 鵝白菜	瓜仔雞湯	黃金 奇異果	豬肉水餃 紫菜蛋花湯	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
09/14	二	餐包 豆漿	紫米飯	咖哩雞肉	竹筍 炒肉絲	香炒青江	南瓜 排骨湯	火龍果	鍋燒意麵	✓	✓	✓	✓
09/15	三	小肉粽 豆腐湯	炒麵	白油麵	有機 青松菜	玉米 黑輪湯		香蕉	布丁 西谷米	✓	✓	✓	✓
09/16	四	豆芽麵 豬血湯	小米飯	烤油甘魚	海結蘿蔔 麵輪	有機 小松菜	番茄 蛋花湯	香蕉	一口餃 冬瓜湯	✓	✓	✓	✓
09/17	五	碗粿 味噌湯	五穀飯	冬瓜燉肉	玉米筍 炒菇	有機 黑葉白菜	仙草蜜	芭樂	碎肉玉米粥	✓	✓	✓	✓
09/22	三	高麗菜滑蛋粥	牛排麵	紅燒 豬肉麵	餡餅	紅絲 高麗菜		梨子	餐包 米漿	✓	✓	✓	✓
09/23	四	炒飯 蛋花湯	小米飯	糖醋豆包	玉米炒蛋	有機 皺白菜	海帶芽 豆腐湯	世紀梨	米苔目	✓	✓	✓	✓
09/24	五	黑糖饅頭 豆漿	五穀飯	洋蔥 蘑菇雞	小黃瓜 炒黑輪	有機 青江菜	紅豆湯	木瓜	燒賣 蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
09/27	一	海苔飯糰 豆漿	白米飯	宮廷 炒年糕	翠瓜 燴鳥蛋	蒜香 空心菜	豆薯 排骨湯	火龍果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
09/28	二	廣東粥	紫米飯	南瓜蒸雞	金黃玉米	蒜泥 地瓜葉	金針花 肉絲湯	西瓜	一口餃 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
09/29	三	炒麵 蔬菜湯	白油麵	炸醬麵	有機 小白菜	玉米 貢丸湯		芭樂	漢堡 麥茶	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
09/30	四	饅頭夾肉 豆漿	小米飯	酥炸鹹魚	蛤蜊絲瓜 粉絲	有機 小松葉	番茄 蛋花湯	香蕉	雞絲麵	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產 CAS 豬、雞肉食材。