

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 1 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						
01/03	一	虱目魚粥	白米飯	咖哩豬肉	小黃瓜炒黑輪	有機油菜	玉米蛋花湯	香蕉	果醬吐司/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
01/04	二	板條	紫米飯	香菇雞肉	海帶根炒肉	菠菜	豆薯肉絲湯	香蕉	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
01/05	三	肉包/豆漿	白米飯	菜頭粥	魚鬆	紫地瓜饅頭		蘋果	燒賣/蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
01/06	四	什錦炒麵/ 豆腐湯	小米飯	糖醋豆包	洋蔥炒蛋	有機翠白菜	麥茶	葡萄	高麗菜滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
01/07	五	壽司/豆漿	五穀飯	地瓜燒肉	白菜滷	有機小松菜	鮮菇湯	橘子	布丁西谷米	✓	✓	✓	✓
01/10	一	飯糰/豆漿	白米飯	味噌肉片	番茄炒蛋	炒 A 菜	冬菜雞湯	蘋果	餐包/麥茶	✓	✓	✓	✓
01/11	二	肉羹麵	紫米飯	海結燒雞	麻婆豆腐	紅絲高麗菜	金瓜排骨湯	葡萄	蒸蛋/西谷米	✓	✓	✓	✓
01/12	三	壽司/豆漿	白油麵	炸醬麵	有機小白菜	蘿蔔玉米貢丸湯		蘋果	糕點/米漿	✓	✓	✓	✓
01/13	四	豆芽麵/ 豆腐湯	小米飯	酥炸魚丁	鮪魚聰明蛋	有機青江菜	豆腐味噌湯	茂谷柑	生日蛋糕	✓	✓	✓	✓
01/14	五	什錦炒飯	五穀飯	豆輪滷肉	黑胡椒豆芽肉絲	有機黑葉白菜	紅豆湯	芭樂	銀絲卷/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓

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						
01/17	一	味噌拉麵	白米飯	烏蛋肉燥	玉米筍 炒菇	菠菜	小白菜 蛋花湯	小番茄	餛飩蛋花湯	✓	✓	✓	✓
01/18	二	地瓜粥	紫米飯	滷雞腿	大黃瓜 炒肉絲	有機 青江菜	冬瓜 排骨湯	蘋果	土司夾蛋/米漿	✓	✓	✓	✓
01/19	三	肉包/豆漿	牛排麵	茄汁 義大利麵	採椒花椰	雞塊	玉米濃湯	香蕉	水餃/蛋花湯	✓	✓	✓	✓
01/20	四	糕點/冬瓜茶	三角蛋糕	奶酥麵包	波蘿麵包			蘋果汁					

★本園一律使用國產 CAS 豬、雞肉食材。