

## 臺南市新樓幼兒園 112 學年度第二學期 2 月、4 月、6 月餐點表

★父母心：如何能讓自己吃到衛生、安全、有益健康的食物，可以從生活中與孩子一起學習。

週次	上午點心 (主要食材)	午 餐 (主要食材)	下午點心 (主要食材)	餐點類別檢核			
				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
第一週餐點	蘋果/柳丁 葡萄乾	<b>香菇肉燥飯</b> 糙米飯(糙米/白米)/香菇/豬絞肉 小松菜/豆薯/雞蛋 <b>蒜味蚵仔湯</b> (蒜頭/蚵仔)	<b>芋頭雞肉粥</b> 芋頭/雞絞肉 白米	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 黑豆	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉/豬肉絲/香菇/紅蘿蔔/高麗菜 豆芽菜 <b>海帶芽蛋花湯</b> (海帶芽/雞蛋)	<b>地瓜綠豆湯</b> 綠豆 地瓜	✓	✓	✓	✓
	蘋果/芭樂 葡萄乾	<b>魚香肉絲飯</b> 小米飯(小米/白米)/豬肉絲/豆乾 菠菜/玉米/雞蛋 <b>紫菜金針菇湯</b> (紫菜/金針菇)	<b>黑糖饅頭</b> <b>自製黃豆漿</b>	✓	✓	✓	✓
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	<b>五彩湯麵</b> 麵條/香菇/豬絞肉/雞蛋/紅蘿蔔 小白菜	<b>燕麥牛奶</b> 燕麥/牛奶 葡萄乾	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 花豆	<b>茄汁洋蔥雞肉飯</b> *五穀飯 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆)/雞肉/洋蔥/青江菜/魯海帶 <b>豆薯蛋花湯</b> (豆薯/雞蛋)	<b>關東煮湯</b> 玉米/海帶 紅白蘿蔔 油豆腐	✓	✓	✓	✓
第二週餐點	蘋果/柳丁 葡萄乾	<b>豬肉蓋飯</b> *五穀飯 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆) 豬肉/洋蔥/香菇/紅蘿蔔/空心菜 <b>小魚豆腐味噌湯</b> (小魚乾/豆腐/味噌)	<b>雞肉粥</b> 雞絞肉/香菇 高麗菜/白米	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 黃豆	<b>茄汁義大利麵</b> 造型義大利麵/豬絞肉/洋蔥/蕃茄 洋菇/紅蘿蔔丁/西洋芹丁 <b>冬瓜蛤蜊湯</b> (冬瓜/蛤蜊)	<b>薏仁紅豆湯</b> 薏仁 紅豆	✓	✓	✓	✓
	蘋果/木瓜 葡萄乾	<b>創意飯糰</b> 紫米飯(紫米/白米)/芝麻/豬絞肉/海苔絲/雞蛋/小黃瓜絲 <b>鮮魚豆腐薑湯</b> (虱目魚/豆腐/薑)	<b>油豆腐細粉</b> 油豆腐/細粉 豬絞肉	✓	✓	✓	✓
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	<b>日式味噌拉麵</b> 麵條/豬肉片/菠菜/紅蘿蔔/雞蛋 玉米	<b>鮮魚粥</b> 海菜/虱目魚 香菇/大白菜 白米	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 花豆	<b>竹筍控肉飯</b> 糙米(糙米/白米) 竹筍/豬肉/紅蘿蔔/雞蛋/青江菜 <b>海帶芽排骨湯</b> (海帶芽/排骨)	<b>仙草蜜</b> <b>葡萄吐司</b>	✓	✓	✓	✓

週次	上午點心 (主要食材)	午 餐 (主要食材)	下午點心 (主要食材)	餐點類別檢核			
				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
第三週餐點	蘋果/柳丁 葡萄乾	<b>中式快餐</b> 胚芽米飯(胚芽/白米)/豬肉絲/芝麻醬/小松菜/蕃茄/雞蛋 <b>牛蒡排骨湯</b> (牛蒡/排骨)	<b>貓耳朵什錦</b> 豬肉絲/麵糰 紅蘿蔔/雞蛋 香菇/高麗菜	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 黑豆	<b>榨菜肉絲湯麵</b> 麵條/榨菜/豬肉絲/小白菜 紅蘿蔔/木耳/雞蛋	<b>糙米漿</b> <b>牛奶饅頭</b>	√	√	√	√
	蘋果/芭樂 葡萄乾	<b>三杯雞快餐</b> 小米飯(小米/白米)/雞肉/大白菜 紅蘿蔔/木耳 <b>薑片紅白蘿蔔湯</b> (紅白蘿蔔/薑)	<b>紫米紅豆鮮奶粥</b> 紫米/鮮奶 紅豆	√	√	√	√
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	<b>什錦炒米粉</b> 米粉/豬肉絲/香菇/紅蘿蔔/高麗菜 洋蔥 <b>海帶芽蛋花湯</b> (海帶芽/雞蛋)	<b>餛飩湯</b> 餛飩 奶油白菜	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 花豆	<b>咖哩雞肉飯</b> 麥片飯(麥片/白米)/雞肉*洋蔥 馬鈴薯/毛豆/紅蘿蔔/南瓜 <b>冬瓜薑絲湯</b> (冬瓜/薑)	<b>地瓜牛奶綠豆沙</b> 地瓜/牛奶 綠豆	√	√	√	√
第四週餐點	蘋果/柳丁 葡萄乾	<b>棒棒腿快餐</b> 麥片飯(麥片/白米)/洋蔥/雞蛋/A 菜 棒棒腿 <b>海帶芽豆腐湯</b> (海帶芽/豆腐)	<b>翠蔬菜濃湯</b> 高麗菜/豬絞肉/香菇/麵粉	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 黃豆	<b>什錦海鮮湯麵</b> 麵條/香菇/木耳/豬肉絲/紅蘿蔔絲 花枝/蛤蚌	<b>桂圓養身茶</b> 紅棗/枸杞 紅豆包	√	√	√	√
	蘋果/鳳梨 葡萄乾	<b>馬鈴薯燉肉飯</b> 燕麥飯(燕麥/白米)/豬肉片/馬鈴薯 紅蘿蔔/油菜 <b>三菇湯</b> (金針菇/香菇/袖珍菇)	<b>牛奶</b> <b>黑糖饅頭</b>	√	√	√	√
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	<b>大滷麵</b> 豬肉絲/香菇/紅蘿蔔/山東白菜 筍絲/雞蛋/金針/木耳	<b>全麥吐司</b> <b>自製黃豆漿</b>	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 花豆	<b>台式快餐</b> 小米飯(小米/白米)/高麗菜/豬肉絲/ 紅蘿蔔/雞蛋/木耳 <b>冬瓜排骨湯</b> (冬瓜/排骨)	<b>什錦麵線湯</b> 豬絞肉/絲瓜 雞蛋/麵線	√	√	√	√

★因時令季節的不同，菜單和水果會依季節做些微的調整。

★本園一律使用國產豬肉食材