

臺南市新樓幼兒園 112 學年度第二學期 3 月、5 月、7 月餐點表

★父母心：簡單的食材，透過媽媽的一雙手細心打點，就成了最健康最豐盛的佳餚，是最難忘的媽媽味道，也是最幸福的記憶。

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	薑黃肉絲炒飯 糙米飯(糙米/白米)/薑黃/豬肉絲 紅蘿蔔/洋蔥*雞蛋 三菇湯 (金針菇/生香菇/袖珍菇)	燕麥奶 燕麥 牛奶	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 黑豆	五彩湯麵 麵條/小白菜/紅蘿蔔/香菇/雞蛋 豬肉絲	筍絲鮮魚粥 虱目魚肉 筍絲/白米 胡蘿蔔	✓	✓	✓	✓
	蘋果/芭樂 葡萄乾	馬鈴薯燉肉飯 燕麥飯(燕麥/白米)/豬肉片/馬鈴薯 紅蘿蔔/青江菜 海帶芽味噌湯 (海帶芽/味噌)	西米露湯圓 湯圓 西谷米	✓	✓	✓	✓
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	蕃茄滑蛋肉絲麵 麵條/蕃茄/雞蛋/蔥花/豬肉絲/木耳 香菇	薏仁漿 葡萄土司	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 花豆	香菇肉燥飯 胚芽飯(胚芽/白米)/香菇/豬絞肉 杏菜/豆腐 筍絲排骨湯 (筍絲/排骨)	蒸地瓜 枸杞紅棗養生 茶 (枸杞/紅棗)	✓	✓	✓	✓
第二週餐點	蘋果/柳丁 葡萄乾	親子蓋飯 *五穀飯 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆) 雞胸肉/洋蔥/香菇/紅蘿蔔/雞蛋 青江菜 小魚豆腐味噌湯 (小魚乾/豆腐/味噌)	綠豆薏仁 綠豆 薏仁	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 黃豆	白醬義大利麵 義大利麵條/牛奶/芹菜/洋蔥/紅蘿蔔/ 鴻喜菇/雞胸肉/南瓜/綠花椰菜 大黃瓜排骨湯 (大黃瓜/排骨)	雞茸玉米濃湯 雞肉/玉米 雞蛋	✓	✓	✓	✓
	蘋果/木瓜 葡萄乾	什錦火鍋 *糙米飯(糙米/白米)/豬肉薄片/香菇 高麗菜/木耳/豆腐/南瓜/昆布柴魚高 湯	牛奶 黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	日式味噌拉麵 麵條/奶油白菜/紅蘿蔔/玉米/豬肉 雞蛋	清粥小菜 紅蘿蔔/雞蛋 豬絞肉	✓	✓	✓	✓
	蘋果/香蕉 花豆	滷味快餐 麥片飯(麥片/白米) 豬肉/油豆腐/紅蘿蔔/冬瓜/空心菜 鮮魚豆腐薑湯 (虱目魚/豆腐/薑)	黃豆漿 鮪魚土司	✓	✓	✓	✓

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	彩虹飯 糙米飯(糙米/白米)/蕃茄/豬肉絲/雞蛋/豌豆/蕃茄醬/洋蔥/玉米粒 金針菇海菜湯 (金針菇/海菜)	米苔目 高麗菜/豬絞肉/紅蘿蔔/米苔目	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 黑豆	和風奶醬 雞肉義大利麵 造型義大利麵/雞胸肉/香菇/西洋芹 洋蔥/鮮奶 紫菜蛋花湯 (紫菜/雞蛋)	南瓜鹹粥 南瓜/豬絞肉 香菇/蝦米/白米	√	√	√	√
	蘋果/芭樂 葡萄乾	南瓜咖哩豬肉飯 麥片飯(麥片/白米)/豬肉/洋蔥/馬鈴薯/紅蘿蔔/南瓜 大黃豆芽排骨湯 (大黃豆芽/排骨)	黃豆漿 全麥吐司	√	√	√	√
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	五色擔仔麵 麵條/豬絞肉/紅蘿蔔/菠菜/香菇/滷蛋	紅豆湯圓 紅豆 紅白湯圓	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 花豆	紅燒魚特餐 五穀飯 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆) 虱目魚肉/豆腐/青江菜/紅蘿蔔/雞蛋 玉米排骨湯 (玉米/排骨)	爆米香 牛奶	√	√	√	√
第四週餐點	蘋果/柳丁 葡萄乾	日式鯖魚蒸飯 胚芽飯(胚芽米/白米)/鯖魚/海帶芽/紅蘿蔔/小松菜 蒜味蚬仔湯 (蒜頭/蚬仔)	絲瓜麵線 絲瓜/麵線 枸杞	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 黃豆	家常榨醬麵 麵條/豬絞肉/豆干丁/香菇丁/紅蘿蔔 絲/小松菜 紅白蘿蔔薑湯 (紅白蘿蔔/薑)	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	√	√	√	√
	蘋果/鳳梨 葡萄乾	薑絲燒肉飯 燕麥米飯(燕麥/白米)/豬肉/薑/洋蔥 青江菜/雞蛋 海帶芽味噌湯 (海帶芽/味噌)	滑蛋瘦肉粥 雞蛋/豬肉/白米	√	√	√	√
	蘋果/柳丁 鷹嘴豆	義大利肉醬麵 造型義大利麵/豬絞肉/洋蔥/蕃茄/洋菇/紅蘿蔔 冬瓜薑絲湯 (冬瓜/薑)	湯蘿蔔糕 豬肉絲 高麗菜/雞蛋	√	√	√	√
	蘋果/香蕉 花豆	台式家常飯 五穀飯 (黑糯米/胚芽米/燕麥/蕎麥/紅扁豆) 地瓜/油菜/滷海帶/洋蔥/豬肉絲 豆腐味噌湯 (豆腐/味噌)	牛奶 全麥饅頭	√	√	√	√

★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