

表件 5.1.1 每個月餐點表



臺南市佳恩幼兒園 113 學年度第一學期 8 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
08/01	四	低糖豆漿 黑糖饅頭	小米飯、梅干扣肉、田園時蔬、 紅蘿蔔炒蛋、芹香魚丸湯 (小米、白米、梅干、豬肉、菠菜、 紅蘿蔔、蛋、芹菜、魚丸、醬油、 蒜、蔥)	蘋果	肉燥蔥花麵線 (麵線、肉絲、 蔥、紅蘿蔔 絲、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
08/02	五	高麗菜粥 (高麗菜、絞 肉、紅蘿蔔、 玉米)	燒肉飯、花生排骨湯 (燒肉、炒小白菜、蒜香豆腐、花生、 排骨)	火龍果	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/05	一	黑糖豆漿 鮪魚蛋餅 (鮪魚、蛋、蛋 餅皮)	糙米飯、蕃茄炒蛋、宮保雞 丁、螞蟻上樹、紫菜蛋花湯 (糙米、白米、蕃茄、蛋、蒜、蔥、 雞丁、冬粉、絞肉、紫菜、大骨)	柳丁	玉米濃湯 (玉米、青豆、 蔥、紅蘿蔔、 蛋)	✓	✓	✓	✓
08/06	二	三色三明治 鮮豆漿 (草莓醬、花生 醬、起司、白吐司)	大滷麵 (紅蘿蔔、肉絲、白菜、木耳、蛋、 高麗菜、蔥、醋)	哈密瓜	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/07	三	高纖豆漿 雞蛋饅頭	薏仁米飯、蔥爆黃瓜、煎香 腸、洋蔥蛋、味噌湯 (薏仁、白米、洋蔥、肉絲、蛋、蔥、 小黃瓜、香腸、味噌、豆腐、海帶)	鳳梨	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、豆芽 菜、萵菜、肉 絲)	✓	✓	✓	✓
08/08	四	法國吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	蕎麥米飯、炒三菇、洋蔥炒豬 肉、西洋芹炒豆干、蘿蔔湯 (蕎麥、白米、蛋、蔥、蒜、芹菜、 豆干、洋蔥、豬肉、菇類、白蘿蔔、 大骨)	芭樂	仙草西米露 (仙草、西米 露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/09	五	地瓜粥 炒蛋、肉鬆 (白米、地瓜、 蛋、肉鬆)	咖哩雞肉飯、芹香貢丸湯 (雞肉、紅蘿蔔、咖哩粉、馬鈴薯、 白米、貢丸、芹菜)	小番茄	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗 菜、玉米)	✓	✓	✓	✓
08/12	一	鮮豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、洋蔥炒蛋、香煎香 腸、日式甜不辣、紫菜蛋花湯 (五穀、白米、洋蔥、蛋、和風醬、 香腸、甜不辣、紫菜、大骨)	橘子	紅豆粉角湯 (紅豆、粉角、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/13	二	藍莓吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、白吐司)	家常拌拌麵、蕃茄蛋花湯 (甜麵醬、小黃瓜絲、紅蘿蔔、玉 米粒、蕃茄、蛋、蔥、大骨)	木瓜	鍋燒意麵 (紅蘿蔔、玉 米、青豆、地 瓜葉)	✓	✓	✓	✓
08/14	三	鮮豆漿 黑芝麻饅頭	麥片米飯、油豆腐滷肉、炒三 菇、蒸蛋、海帶味噌湯 (麥片、白米、芋頭、豬肉、金針菇、杏 鮑菇、秀珍菇、蛋、海帶、味噌、大骨、 蒜、蔥)	西瓜	珍珠粉圓湯 (小粉圓、紅 糖)	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
08/15	四	黑糖豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆醬、白吐司)	芝麻米飯、黃瓜封肉、蠔油菠菜、玉米炒蛋、蔬菜湯 (芝麻、白米、大黃瓜、豬肉、蠔油、青江菜、蒸蛋、高麗菜、蕃茄、蒜、蔥)	香蕉	擔仔湯麵 (韮菜、肉燥、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
08/16	五	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、絞肉、蔥)	豬肉燴飯、筍絲湯 (豬肉絲、馬鈴薯、木耳、紅蘿蔔、筍絲、大骨)	蘋果	綠豆大麥粥 (綠豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/19	一	銀絲卷 低糖豆漿	小米飯、炸豬排、洋蔥炒蛋、田園時蔬、黃瓜貢丸湯 (小米、白米、豬排、洋蔥、蛋、高麗菜、黃瓜、蒜、蔥、貢丸)	火龍果	三絲冬粉湯 (紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
08/20	二	鮮豆漿 草莓吐司 (草莓醬、白吐司)	大滷麵 (白菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔、蛋、手工麵)	柳丁	綠豆仙草湯 (綠豆、仙草、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/21	三	蔥花蛋餅 高纖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	糙米飯、筍乾控肉、炒小白菜、蒜香豆腐、玉米蛋花湯 (糙米、白米、酸筍、豬肉、小白菜、豆腐、蛋、蒜、蔥、玉米)	哈密瓜	肉燥蔥花麵線 (麵線、肉絲、蔥、紅蘿蔔絲、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
08/22	四	起司吐司 低糖豆漿 (起司、白吐司)	薏仁米飯、鮮炒時蔬、蕃茄豆腐、蒜泥白肉、芹香蘿蔔湯 (薏仁、白米、四季豆、番茄、豆腐、豬肉、白蘿蔔、大骨、芹菜、蔥)	鳳梨	什錦湯麵 (紅蘿蔔、肉絲、芹菜、韮菜)	✓	✓	✓	✓
08/23	五	蛋花粥 (蛋、蔥、白米、肉絲)	咖哩雞肉飯、海結玉米湯 (白飯、雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、海帶、玉米、蔥)	芭樂	綜合芋圓湯 (芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/26	一	鮮豆漿 黑芝麻饅頭	蕎麥米飯、糖醋豬排、紅蘿蔔炒蛋、炒高麗菜、竹筍排骨湯 (蕎麥、白飯、豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、竹筍、排骨、蔥)	小番茄	肉燥冬粉湯 (肉燥、冬粉、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
08/27	二	法國吐司 黑糖豆漿 (蛋、白吐司)	什錦炒麵、紫菜蛋花湯 (肉絲、蝦米、高麗菜、紅蘿蔔、蒜、紫菜、蛋、蔥花)	橘子	珍珠豆花 (小粉圓、豆花)	✓	✓	✓	✓
08/28	三	低糖豆漿 雞蛋饅頭	五穀米飯、麻婆豆腐、鮮炒時蔬、招牌醬肉片、蘿蔔湯 (五穀、白米、絞肉、豆腐、空心菜、豬肉、白蘿蔔、排骨、蒜、蔥)	木瓜	蛋香麵線 (蛋、蔥花、麵線、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
08/29	四	高纖豆漿 蜂蜜吐司 (蜂蜜、白吐司)	麥片米飯、筍乾燻肉、炒小白菜、蒜香油豆腐、金針菇蛋花湯 (麥片、白米、筍乾、豬肉、小白菜、油豆腐、蛋、金針菇、紅蘿蔔、蔥花)	西瓜	日式關東煮 (白蘿蔔、米血、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
08/30	五	地瓜粥 (肉鬆、蛋)	燒肉飯、豆薯蛋花湯 (白米、燒肉、炒大陸妹、玉米炒蛋、蒜香海帶絲、豆薯、蛋)	香蕉	燕麥餅乾 菊花茶	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

表件 5.1.1 每個月餐點表



臺南市佳恩幼兒園 113 學年度第一學期 9 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
09/02	一	玉米蛋餅 鮮豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮)	芝麻米飯、鮮炒時蔬、蕃茄豆腐、醬燒肉絲、蔬菜湯 (芝麻、白米、豬肉、玉米粒、蛋、蕃茄、豆腐、蒜、高麗菜、紅蘿蔔、蔥)	蘋果	肉燥冬粉湯 (肉燥、冬粉、紅蘿蔔、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
09/03	二	低糖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	日式味噌麵 (魚板、豬肉、玉米粒、筍乾、手工麵)	火龍果	紅豆粉角湯 (紅豆、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/04	三	黑糖豆漿 雞蛋饅頭	小米飯、菜脯炒蛋、瓜仔肉、炒高麗菜、味噌湯 (小米、白米、菜脯、蛋、豬肉、瓜仔、高麗菜、味噌、蔥、豆腐)	柳丁	蛋香線麵 (蛋、線麵、蔥、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
09/05	四	蜂蜜吐司 鮮豆漿 (蜂蜜、白吐司)	糙米飯、洋蔥炒蛋、甜不辣、螞蟻上樹、金針菇蛋花湯 (糙米、白米、洋蔥、蛋、甜不辣、冬粉、絞肉、紅蘿蔔、金針花、大骨)	哈密瓜	蔬菜什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
09/06	五	什錦鹹粥 (高麗菜、紅蘿蔔、絞肉、蛋、蔥)	蛋包飯、蕃茄豆腐湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、蕃茄、豆腐、蔥)	鳳梨	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/09	一	蔥花蛋餅 高纖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	薏仁米飯、咖哩花椰菜、爆香荷蘭豆、南瓜蔬菜湯 (薏仁、白米、咖哩粉、花椰菜、蛋、肉絲、南瓜、玉米、蔥、蒜、荷蘭豆)	芭樂	銀芽雞絲麵 (豆芽菜、雞絲麵、蔥、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
09/10	二	水果三明治 低糖豆漿 (新鮮水果、白吐司)	鍋燒意麵 (魚板、肉絲、小白菜、蟹味棒、蛋)	小番茄	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
09/11	三	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	蕎麥米飯、馬鈴薯燜肉、田園時蔬、滷海帶、當歸麵輪湯 (蕎麥、白米、馬鈴薯、豬肉、高麗菜、海帶、麵輪、當歸、蒜、蔥)	橘子	日式關東煮 (甜不辣、白蘿蔔、米血)	✓	✓	✓	✓
09/12	四	鮮豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	五穀米飯、麻婆豆腐、煎香腸、炒高麗菜、紫菜蛋花湯 (五穀、白米、豆腐、香腸、高麗菜、紫菜、蛋、蔥、蒜、絞肉、大骨)	木瓜	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/13	五	地瓜粥 (肉鬆、玉米)	咖哩燴飯、貢丸湯 (白米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白米、貢丸、芹菜)	西瓜	什錦粿條 (高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥、粿條)	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
09/16	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	麥片米飯、玉米炒蛋、鮮炒時蔬、五香豆腐、海帶排骨湯 (白米、玉米、蛋、地瓜葉、豆腐、海帶、排骨、蔥、蒜)	香蕉	仙草西米露 (仙草、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/17	二		中秋節放假						
09/18	三	低糖豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆、白吐司)	芝麻米飯、麻婆豆腐、香煎香腸、炒荷蘭豆、芹香蘿蔔湯 (芝麻、白米、豆腐、香腸、絞肉、蔥、荷蘭豆、蒜、白蘿蔔、大骨、芹菜)	火龍果	鍋燒意麵 (絞肉、意麵、高麗菜、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
09/19	四	鮭魚蛋餅 高纖豆漿 (鮭魚、蛋、蛋餅皮)	小米飯、豆腐鑲肉、滷白菜、蔥燒雞絲、蕃茄蔬菜湯 (小米、白米、豆腐、豬肉、白菜、雞絲、蔥、蕃茄、高麗菜)	柳丁	蔬菜湯餃 (蔥、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
09/20	五	玉米瘦肉粥 (玉米、豬肉、蛋、白米)	夏威夷炒飯、味噌湯 (鳳梨、蝦仁、青豆、紅蘿蔔、豆腐、味噌、蔥)	哈密瓜	綜合芋圓湯 (芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/23	一	芝麻饅頭 高纖豆漿	肉燥飯、炒油菜、蔥爆肉絲、炒蕃茄豆腐、豆薯蛋花湯 (絞肉、油菜、豬肉、番茄、豆腐、小白菜、豆薯、蛋、蒜、蔥)	鳳梨	彩蔬什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
09/24	二	低糖豆漿 藍莓吐司 (藍莓醬、白吐司)	什錦湯麵 (肉絲、大白菜、油麵、番茄、玉米、蝦米、紅蘿蔔)	芭樂	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
09/25	三	黑糖豆漿 銀絲卷	糙米飯、滷麵輪、燒肉、紅蘿蔔炒蛋、金針菇湯 (糙米、白米、麵輪、豬肉、紅蘿蔔、蛋、金針菇、海帶)	小番茄	仙草蜜 (仙草、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/26	四	起司吐司 黑糖豆漿 (起司、白吐司)	魯肉飯、蝦米燴黃瓜、滷肉+滷丸、洋蔥炒蛋、味噌湯 (絞肉、蝦米、小黃瓜、豬肉、貢丸、洋蔥、蛋、味噌、蒜、蔥)	橘子	肉燥冬粉 (蛋、絞肉、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
09/27	五	地瓜粥 (肉鬆、玉米)	豬肉燴飯、芹香魚丸湯 (豬肉、洋蔥、肉絲、蛋、三色蔬菜、芹菜、魚丸)	木瓜	無糖全穀餅乾、麥茶	✓	✓	✓	✓
09/30	一	低糖豆漿 雞蛋饅頭	薏仁米飯、麻婆豆腐、煎香腸、炒高麗菜、紫菜蛋花湯 (薏仁、白米、絞肉、豆腐、香腸、高麗菜、紫菜、蛋、大骨、蒜、蔥)	西瓜	蔥香雞絲麵 (雞絲麵、油蔥酥、豆芽菜、紅蘿蔔絲)	✓	✓	✓	✓

*蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 113 學年度第一學期 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/01	二	低糖豆漿 草莓蛋吐司 (草莓醬、蛋、白吐司)	蕃茄蘑菇麵、蔬菜湯 (蕃茄醬、豬肉、小白菜、高湯、蘑菇、高麗菜、蕃茄)	蘋果	綠豆糯米粥 (綠豆、糯米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/02	三	高纖豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	蕎麥米飯、蕃茄炒蛋、芹香豆乾、螞蟻上樹、蘿蔔大骨湯 (蕎麥、白米、蕃茄、蛋、芹菜、豆乾、冬粉、白蘿蔔、大骨)	火龍果	蛋香麵線 (蛋、蔥花、麵線、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
10/03	四	法國吐司 鮮豆漿 (蛋、白吐司)	五穀米飯、五香肉燥、蒜爆青花菜、醬燒三菇、玉米蛋花湯 (五穀、白米、絞肉、青花菜、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、玉米、蛋、蔥)	柳丁	三絲冬粉湯 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、冬粉、油蔥酥)	✓	✓	✓	✓
10/04	五	芋香鹹粥 (芋頭、肉絲、蔥)	豬肉燴飯、味噌海帶湯 (洋蔥、肉絲、蛋、三色蔬菜、玉米、蔥、味噌、海帶)	哈密瓜	綠豆粉圓湯 (粉圓、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/07	一	高纖豆漿 黑糖饅頭	麥片米飯、紅蘿蔔炒蛋、馬鈴薯燉肉、螞蟻上樹、冬瓜湯 (麥片、白米、紅蘿蔔、蛋、馬鈴薯、豬肉、蔥、蒜、冬粉、冬瓜、高湯)	鳳梨	魚板粉絲 (小白菜、魚板、冬粉)	✓	✓	✓	✓
10/08	二	低糖豆漿 三色三明治 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	榨菜肉絲麵 (大骨湯、榨菜、肉絲、小白菜、魚板)	芭樂	葡萄乾甜粥 (葡萄乾、糯米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/09	三	鮮豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	小米飯、爆香四季豆、五香燒肉、鮮炒時蔬、當歸麵輪湯 (小米、白米、四季豆、豬肉、大陸妹、當歸、麵輪、蒜、蔥)	小番茄	蔬菜湯餃 (蔥、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
10/10	四		雙十國慶放假						
10/11	五	鮪魚玉米粥 (絲瓜、玉米、白米、肉絲)	糙米飯、玉米炒蛋、芹香三絲、鮮炒時蔬、大黃瓜湯 (糙米、白米、芹菜、海帶絲、豬肉、玉米、空心菜、大黃瓜、大骨)	香蕉	珍珠豆花 (珍珠、豆花)				
10/14	一	雞蛋饅頭 鮮豆漿	薏仁米飯、芹菜炒豆乾、蒸蛋、魯肉肉燥、豆薯蛋花湯 (薏仁、白米、芹菜、豆乾、蛋、肉燥、豆薯)	木瓜	什錦意麵 (高麗菜、肉絲、意麵、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
10/15	二	低糖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	大滷麵 (肉絲、紅蘿蔔、大白菜、蛋、手工麵、大骨、白蘿蔔)	西瓜	蔬菜煎餅 冬瓜茶 (紅蘿蔔、高麗菜、麵粉、冬瓜磚)	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/16	三	高纖豆漿 起司蛋餅 (蛋、蛋餅皮、 起司)	蕎麥米飯、蕃茄豆腐、螞蟻上 樹、菜脯炒蛋、紫菜蛋花湯 (蕎麥、白米、蕃茄、豆腐、冬粉、 豬肉、菜脯、蛋、紫菜、蒜、蔥)	香蕉	銀芽雞絲麵 (豆芽菜、雞絲 麵、蔥、紅蘿 蔔)	✓	✓	✓	✓
10/17	四	法國吐司 鮮豆漿 (蛋、白吐司)	五穀米飯、蝦米燴黃瓜、炒高 麗菜、田園時蔬、味噌湯 (五穀、白米、蝦米、小黃瓜、高麗 菜、蛋、大陸妹、豆腐、蒜、蔥、 味噌)	蘋果	蛋香麵線 (蛋、雞絲麵、 紅蘿蔔、絞肉)	✓	✓	✓	✓
10/18	五	地瓜粥 肉鬆、麵筋	夏威夷炒飯、蔬菜湯 (鳳梨、肉絲、三色蔬菜、高麗菜、 白蘿蔔、玉米)	火龍果	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/21	一	芝麻饅頭 黑糖豆漿	麥片米飯、蒜香四季豆、蕃茄 豆腐、醬爆肉絲、當歸麵輪湯 (麥片、白米、四季豆、蕃茄、豆腐、 豬肉蒜、蔥、當歸、麵輪)	柳丁	什錦湯餃 (紅蘿蔔、地瓜 葉、水餃、)	✓	✓	✓	✓
10/22	二	低糖豆漿 水果三明治 (新鮮水果、白吐司)	什錦麵、紫菜蛋花湯 (紅蘿蔔、高麗菜、魚板、玉米、瘦 肉、紫菜、蛋、蒜、蔥)	哈密瓜	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/23	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	芝麻米飯、梅干扣肉、田園時 蔬、紅蘿蔔炒蛋、芹香魚丸湯 (芝麻、白米、梅干、豬肉、綠花椰菜、 紅蘿蔔絲、蛋、芹菜、魚丸、蒜、蔥)	鳳梨	蔬菜什錦麵 (高麗菜、紅蘿 蔔、豆芽菜、 肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/24	四	蛋香吐司 鮮豆漿 (蛋、白吐司)	小米飯、香煎香腸、芹菜三 絲、脆瓜蒸肉、大黃瓜湯 (小米、白米、香腸、芹菜、紅蘿蔔、 豆芽菜、肉絲、脆瓜、絞肉、大黃瓜)	芭樂	玉米濃湯 (玉米、奶油、 蛋、青豆、紅 蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
10/25	五	蛋香玉米粥 (蛋、玉米、 蔥、大骨)	什錦芋頭飯、玉米濃湯 (芋頭、肉絲、香菇、蝦米、玉米、 火腿、奶油、蔥)	小番茄	綜合芋圓湯 (芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/28	一	高纖豆漿 起司蛋餅 (蛋、蛋餅皮、 起司、蔥)	糙米飯、蕃茄炒蛋、宮保雞 丁、螞蟻上樹、冬瓜蛤蠣湯 (糙米、白米、蕃茄、蛋、蒜、蔥、 雞丁、冬粉、絞肉、冬瓜、蛤蠣)	橘子	鍋燒意麵 (絞肉、意麵、 高麗菜、紅蘿 蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
10/29	二	法國吐司 低糖豆漿 (蛋、白吐司)	家常拌拌麵、黃瓜貢丸湯 (甜麵醬、豆乾、黃瓜絲、紅蘿蔔、 玉米粒、黃瓜、貢丸)	木瓜	蔬菜餅乾 決明子茶	✓	✓	✓	✓
10/30	三	高纖豆漿 芝麻饅頭	薏仁米飯、紅燒豆腐、開陽白 菜、芹菜炒豆乾、海結玉米湯 (薏仁、白米、豆腐、白菜、豆乾、 芹菜、海帶、玉米、蒜、蔥)	西瓜	銀芽麵線 (豆芽菜、雞絲 麵、蔥、紅蘿 蔔)	✓	✓	✓	✓
10/31	四	草莓吐司 低糖豆漿 (草莓醬、白吐司)	蕎麥米飯、五香肉燥、芹香豆 乾、鮮炒時蔬、味噌海帶湯 (蕎麥、白米、豬肉、蛋、芹菜、豆 乾、青花菜、味噌、海帶)	香蕉	玉米馬鈴薯 濃湯 (玉米、馬鈴 薯、蛋)	✓	✓	✓	✓

*蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 113 學年度第一學期 11 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/01	五	地瓜粥 肉鬆、脆瓜	肉絲蛋炒飯、玉米金針菇湯 (肉絲、蛋、三色蔬菜、玉米、金針菇、蔥)	蘋果	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/04	一	火腿蛋餅 黑糖豆漿 (火腿、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、蔥爆豬肉、炒高麗菜、螞蟻上樹、黃帝豆排骨湯 (五穀、白米、高麗菜、冬粉、絞肉、黃帝豆、排骨、蒜、蔥)	火龍果	枸杞滑蛋麵線 (蛋、麵線、枸杞、麻油)	✓	✓	✓	✓
11/05	二	低糖豆漿 藍莓吐司 (藍莓醬、白吐司)	咖哩湯麵 (蛋、壽喜菇、紅蘿蔔絲、洋蔥、肉絲、手工麵)	柳丁	日式關東煮 (白蘿蔔、米血、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
11/06	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	麥片米飯、瓜仔肉炒菠菜、紅蘿蔔炒蛋、豆薯蛋花湯 (麥片、白米、瓜仔、豬肉、菠菜、紅蘿蔔、蛋、豆薯)	哈密瓜	擔仔冬粉湯 (絞肉、豆芽菜、萵菜、冬粉)	✓	✓	✓	✓
11/07	四	高纖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	芝麻米飯、炒三菇、洋蔥炒豬肉、燙青花菜、金針菇蛋花湯 (芝麻、白米、蛋、蔥、蒜、青花菜、洋蔥、豬肉、金針菇、杏鮑菇、壽喜菇)	鳳梨	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓
11/08	五	高麗菜粥 (白米、高麗菜、紅蘿蔔)	咖哩豬肉飯、貢丸湯 (豬肉、紅蘿蔔、咖哩粉、馬鈴薯、白米、貢丸、芹菜)	芭樂	綜合芋圓湯 (芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/11	一	鮮豆漿 芝麻饅頭	小米飯、麻婆豆腐、芹香豆乾、炒高麗菜、紫菜蛋花湯 (小米、白米、蒜、蔥、豆腐、絞肉、豆乾、芹菜、高麗菜、紫菜、蛋)	小番茄	銀芽意麵 (豆芽菜、蔥、紅蘿蔔、絞肉)	✓	✓	✓	✓
11/12	二	肉鬆吐司 低糖豆漿 (肉鬆、白吐司)	紅燒豬肉麵 (肉絲、小白菜、蔥、紅蘿蔔、手工麵)	橘子	肉燥蔥花麵線 (麵線、肉絲、蔥、地瓜葉)	✓	✓	✓	✓
11/13	三	黑糖豆漿 雞蛋饅頭	糙米飯、滷肉、紅蘿蔔炒蛋、滷蛋、滷丸、海結玉米湯 (糙米、白米、豬肉、紅蘿蔔、蛋、貢丸、蒜、蔥、海結、玉米)	木瓜	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/14	四	火腿蛋餅 高纖豆漿 (火腿、蛋、蛋餅皮)	薏仁米飯、咖哩花椰菜、紅燒肉絲、玉米炒蛋、蕃茄蔬菜湯 (薏仁、白米、花椰菜、肉絲、蛋、番茄、蒜、蔥、豆腐、玉米)	西瓜	什錦粿條 (高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥、萵菜)	✓	✓	✓	✓
11/15	五	地瓜粥 肉鬆、玉米	火腿蛋炒飯、大黃瓜貢丸湯 (火腿、三色蔬菜、蛋、大黃瓜、蔥、貢丸)	香蕉	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
11/18	一	黑糖饅頭 鮮豆漿	蕎麥米飯、蒜香黃瓜、香煎香腸、洋蔥炒蛋、味噌湯 (蕎麥、白米、小黃瓜、香腸、洋蔥、蛋、味噌、豆腐、蒜、蔥)	蘋果	蛋香雞絲麵 (絞肉、紅蘿蔔、蛋、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/19	二	低糖豆漿 起司吐司 (起司、白吐司)	榨菜肉絲麵 (榨菜、肉絲、小白菜、手工麵)	火龍果	日式關東煮 (白蘿蔔、米血、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
11/20	三	肉鬆蛋餅 鮮豆漿 (蛋、蛋餅皮、肉鬆)	五穀米飯、鮮炒時蔬、芹菜炒麵腸、洋蔥爆豬柳、味增湯 (五穀、白米、地瓜葉、芹菜、麵腸、洋蔥、豬肉、味噌、海帶)	柳丁	鍋燒意麵 (絞肉、意麵、高麗菜、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
11/21	四	法國吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	麥片米飯、脆瓜蒸肉、田園時蔬、五香豆腐、蘿蔔大骨湯 (麥片、白米、脆瓜、高麗菜、豆腐、豬肉、白蘿蔔、大骨、蒜、蔥)	哈密瓜	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、奶油、蛋)	✓	✓	✓	✓
11/22	五	香菇肉粥 (香菇、肉絲、高麗菜、蔥)	燒肉飯、咖哩花椰菜、炒小白菜、冬瓜排骨湯 (白米、豬肉、花椰菜、小白菜、蒜、蔥、冬瓜、排骨、咖哩粉)	鳳梨	甘藍蘇打餅 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
11/25	一	銀絲卷 鮮豆漿	芝麻米飯、醬燒甜不辣、滷豬排、爆香時蔬、蘿蔔排骨湯 (芝麻、白米、甜不辣、豬肉、大陸妹、白蘿蔔、排骨、芹菜、蒜、蔥)	芭樂	什錦粉絲湯 (冬粉、紅蘿蔔、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
11/26	二	三色三明治 低糖豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	蕃茄菇菇湯麵 (蕃茄、金針菇、肉絲、蛋)	小番茄	日式關東煮 (白蘿蔔、米血、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
11/27	三	黑糖饅頭 高纖豆漿	小米飯、炒高麗菜、香菇肉燥、蔥香豆腐、豆薯蛋花湯 (小米、白米、高麗菜、蒜、蔥、香菇、豆腐、絞肉、豆薯、蛋)	橘子	紅豆大麥粥 (紅豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/28	四	鮮豆漿 水果三明治 (新鮮水果、白吐司)	糙米飯、蔥爆豬肉絲、芹香炒麵腸、玉米炒蛋、紫菜蛋花湯 (糙米、白米、豬肉、芹菜、麵腸、玉米、紫菜、蛋、蒜、蔥)	木瓜	蔬菜湯餃 (高麗菜、紅蘿蔔、水餃、玉米)	✓	✓	✓	✓
11/29	五	地瓜粥 肉鬆、玉米	豬肉燴飯、筍片湯 (豬肉絲、白菜、木耳、紅蘿蔔、筍片、肉絲)	西瓜	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓

*蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 113 學年度第一學期 12 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/02	一	銀絲卷 黑糖豆漿	薏仁米飯、蕃茄炒蛋、鮮炒時蔬、茄汁豬肉、竹筍排骨湯 (薏仁、白米、番茄、蛋、大陸妹、番茄醬、豬肉、竹筍、排骨、蒜、蔥)	蘋果	鍋燒冬粉 (絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
12/03	二	鮮豆漿 法國吐司 (蛋、白吐司)	咖哩湯麵 (蛋、壽喜菇、紅蘿蔔絲、洋蔥、肉絲、手工麵)	火龍果	蔬菜豬肉湯餃 (小白菜、水餃、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
12/04	三	雞蛋饅頭 高纖豆漿	蕎麥米飯、菜脯炒蛋、瓜仔肉、蒜香油菜、味增湯 (蕎麥、白米、豬肉、油菜、菜脯、蒜、蔥、瓜仔、味噌、豆腐)	柳丁	綜合芋圓湯 (芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/05	四	低糖豆漿 蜂蜜吐司 (蜂蜜、白吐司)	五穀米飯、軟溜雞丁、萘菜三絲、鮮炒時蔬、大黃瓜湯 (五穀、白米、雞丁、萘菜、紅蘿蔔、豆芽菜、地瓜葉、大黃瓜、蒜)	哈密瓜	三絲冬粉湯 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、冬粉)	✓	✓	✓	✓
12/06	五	什錦鹹粥 (高麗菜、紅蘿蔔、玉米、絞肉、蛋、蔥)	茄香蛋炒飯、當歸麵輪湯 (蕃茄醬、三色蔬菜、肉絲、當歸、麵輪、蔥)	鳳梨	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/09	一	玉米蛋餅 黑糖豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮)	麥片米飯、五香肉燥、田園時蔬、滷油豆腐、海結玉米湯 (麥片、白米、豬肉、四季豆、油豆腐、海結、玉米、蒜、蔥)	芭樂	魚板麵線 (魚板、紅蘿蔔、小白菜、麵線、蔥)	✓	✓	✓	✓
12/10	二	鮮豆漿 起司吐司 (起司、白吐司)	豚骨拉麵 (豬大骨、小白菜、蛋、味增、豬肉、玉米)	小番茄	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/11	三	黑糖豆漿 芝麻饅頭	芝麻米飯、蔥爆豬肉絲、鮮炒時蔬、紅蘿蔔炒蛋、貢丸湯 (芝麻、白米、豬肉、蛋、空心菜、紅蘿蔔、貢丸、芹菜、蒜、蔥)	橘子	珍珠豆花 (小粉圓、豆花)	✓	✓	✓	✓
12/12	四	藍莓吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、白土司)	小米飯、芋頭燜肉、炒三菇、玉米炒蛋、紫菜蛋花湯 (小米、白米、芋頭、豬肉、香菇、蘑菇、秀珍菇、玉米、蛋、紫菜)	木瓜	肉燥米粉湯 (肉燥、米粉、萘菜)	✓	✓	✓	✓
12/13	五	地瓜粥 炒蛋、肉鬆	什錦燴飯、冬瓜大骨湯 (青花菜、紅蘿蔔、玉米、肉絲、蛋、冬瓜)	西瓜	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/16	一	鮮豆漿 雞蛋饅頭	糙米飯、蝦米燴黃瓜、香煎香腸、洋蔥炒蛋、味噌湯 (糙米、白米、蝦米、小黃瓜、香腸、洋蔥、蛋、味噌、豆腐、蔥)	香蕉	蛋香麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/17	二	肉鬆吐司 高纖豆漿 (肉鬆、白吐司)	什錦蔬菜湯麵 (肉絲、蕃茄、蛋、金針菇、紅蘿蔔)	蘋果	日式關東煮 (甜不辣、白蘿蔔、米血)	✓	✓	✓	✓
12/18	三	黑糖饅頭 高纖豆漿	薏仁米飯、竹筍炒肉絲、田園時蔬、五香豆腐、蘿蔔大骨湯 (薏仁、白米、筍絲、菠菜、豆腐、白蘿蔔、大骨、豬肉、蒜、蔥)	火龍果	綜合芋圓湯 (芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/19	四	低糖豆漿 草莓吐司 (草莓醬、白吐司)	肉燥飯、萆香甜不辣、銀芽炒肉絲、炒蕃茄豆腐、魚丸湯 (白米、甜不辣、萆菜、豬肉、番茄、豆腐、豆芽菜、魚丸、芹菜)	柳丁	什錦粿條 (高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥、萆菜)	✓	✓	✓	✓
12/20	五	鮭魚玉米粥 (絲瓜、玉米、白米、肉絲、蔥)	燒肉飯、豆薯蛋花湯 (燒肉、紅蘿蔔炒蛋、炒小白菜、蛋、豆薯、蔥)	哈密瓜	綠豆粉圓湯 (粉圓、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/23	一	茄汁蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、番茄醬、蔥)	蕎麥米飯、馬鈴薯燜肉、田園時蔬、滷海帶、當歸麵輪湯 (蕎麥、白米、馬鈴薯、豬肉、高麗菜、海帶、麵輪、當歸、蒜、蔥)	鳳梨	肉燥雞絲麵 (絞肉、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
12/24	二	水果三明治 鮮豆漿 (新鮮水果、白吐司)	日式味噌拉麵 (魚板、豬肉、玉米粒、小白菜、味噌、手工麵)	芭樂	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
12/25	三	黑糖豆漿 芝麻饅頭	魯肉飯、蝦米小黃瓜、滷肉+滷丸、洋蔥炒蛋、玉米海結湯 (絞肉、蝦米、小黃瓜、豬肉、貢丸、洋蔥、蛋、玉米、海帶、蔥)	小番茄	香蜜煎餅 麥茶 (蛋、麵粉、蜂蜜)	✓	✓	✓	✓
12/26	四	蛋香吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	五穀米飯、芹菜炒豆干、螞蟻上樹、黑胡椒豬柳、冬瓜湯 (五穀、白米、芹菜、豆干、絞肉、冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、豬肉、冬瓜、蔥)	橘子	蔬菜什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
12/27	五	地瓜粥 炒蛋、肉鬆	蕃茄燉飯、玉米蔬菜湯 (蕃茄、玉米、青豆、蛋、紅蘿蔔)	木瓜	多穀物蘇打餅、麥茶	✓	✓	✓	✓
12/30	一	低糖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	麥片米飯、紅蘿蔔炒蛋、日式炸豬排、紅燒豆腐、紫菜蛋花湯 (麥片、白米、紅蘿蔔、蛋、豬肉、豆腐、紫菜、蒜、蔥)	西瓜	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、萆菜、肉絲、豆芽菜、米粉)	✓	✓	✓	✓
12/31	二	三色三明治 鮮豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	味噌拉麵 (紅燒豬肉、小白菜、味噌、拉麵、高湯)	香蕉	桂圓糯米粥 (糯米、桂圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 113 學年度第一學期 1 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
01/01	三		元旦放假						
01/02	四	蜂蜜吐司 鮮豆漿 (蜂蜜、白吐司)	芝麻米飯、玉米炒蛋、鮮炒時蔬、五香豆腐、海帶排骨湯 (芝麻、白米、玉米、蛋、高麗菜、豆腐、排骨、海帶、蒜、蔥、絞肉)	火龍果	日式拉麵 (肉絲、紅蘿蔔、玉米、高麗菜、味噌)	✓	✓	✓	✓
01/03	五	蛋香玉米粥 (蛋、玉米、蔥、大骨)	榨菜肉絲麵 (榨菜、肉絲、小白菜、手工麵)	柳丁	紅豆大麥粥 (紅豆、麥片)	✓	✓	✓	✓
01/06	一	蔥花蛋餅 高纖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	小米飯、蔥爆洋蔥、蒜爆青江菜、什錦滷味、黃瓜貢丸湯 (小米、白米、洋蔥、青江菜、米血、貢丸、大黃瓜、芹菜、蒜、蔥)	哈密瓜	蔬菜湯餃 (蔥、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
01/07	二	低糖豆漿 草莓吐司 (草莓醬、白吐司)	金瓜什錦湯麵 (肉絲、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、金瓜)	鳳梨	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
01/08	三	芝麻饅頭 鮮豆漿	糙米飯、甜豆炒雙菇、蒜炒菠菜、玉米排骨湯 (糙米、白米、豌豆、蒜、蔥)	芭樂	蛋香麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓
01/09	四	黑糖豆漿 法國吐司 (蛋、白吐司)	薏仁米飯、日式炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、蕃茄豆腐煲、青菜蛋花湯 (薏仁、白米、豬排、紅蘿蔔、蛋、蕃茄、豆腐、大白菜、大骨)	小番茄	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
01/10	五	地瓜粥 肉鬆、玉米蛋	咖哩雞肉飯、貢丸湯 (雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白米、芹菜、貢丸)	橘子	肉燥冬粉湯 (肉燥、冬粉、紅蘿蔔、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
01/13	一	高纖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米、蔥)	蕎麥米飯、蝦米燴黃瓜、香腸煎、洋蔥炒蛋、味噌海帶湯 (蕎麥、白米、蝦米、小黃瓜、香腸、洋蔥、蛋、味噌、豆腐、蒜、蔥)	木瓜	珍珠芋圓湯 (粉圓、芋圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/14	二	低糖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	什錦滷麵 (香菇、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、肉絲、高麗菜)	西瓜	魚板麵線 (魚板、麵線、高麗菜、蔥)	✓	✓	✓	✓
01/15	三	黑糖饅頭 低糖豆漿	五穀米飯、芹菜炒豆乾、萵菜炒銀芽、黑胡椒豬柳、冬瓜排骨湯 (五穀、白米、豆乾、芹菜、萵菜、豆芽菜、黑胡椒、豬柳、冬瓜、排骨)	香蕉	什錦粿條 (肉絲、蔥、紅蘿蔔絲、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
01/16	四	低糖豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆、白吐司)	麥片米飯、蒜香四季豆、炒高麗菜、螞蟻上樹、筍片湯 (麥片、白米、四季豆、高麗菜、冬粉、絞肉、筍片、紅蘿蔔、蒜、蔥)	蘋果	紅豆大麥粥 (紅豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
01/17	五	雞肉蔬菜粥 (雞肉、高麗菜、油蔥酥)	什錦燴飯 (三色蔬菜、香菇、肉絲、火腿)	火龍果	蔬菜湯餃 (蔥、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
01/20	一	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	芝麻米飯、菜脯炒蛋、瓜仔肉、韮香銀芽、當歸麵輪湯 (芝麻、白米、菜脯、蛋、腌瓜仔、絞肉、韮菜、豆芽菜、當歸、麵輪)	柳丁	桂圓糯米粥 (糯米、桂圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/21	二	低糖豆漿 蛋香吐司 (蛋、白吐司)	紅燒豬肉麵 (紅燒豬肉、小白菜、紅蘿蔔、手工麵、大骨高湯)	哈密瓜	銀芽雞絲麵 (豆芽菜、雞絲麵、蔥、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
01/22	三	鮮豆漿 銀絲卷	小米飯、黃瓜封肉、芹香豆乾、炒油菜、蘿蔔大骨湯 (白米、大黃瓜、豬肉、芹菜、豆乾、油菜、白蘿蔔、大骨、蒜、蔥)	鳳梨	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/23	四	高纖豆漿 茄汁蛋餅 (蛋、蛋餅皮、番茄醬)	糙米飯、馬鈴薯墩肉、蘑菇甜豆、紅蘿蔔炒蛋、豆薯蛋花湯 (白米、馬鈴薯、豬肉、芹菜、豆皮、高麗菜、豆薯、蛋、蒜、蔥)	芭樂	蛋香麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓
01/24	五	地瓜粥 肉鬆、麵筋	什錦芋頭飯、大黃瓜湯 (芋頭、肉絲、香菇、魷魚、蝦米、大黃瓜、大骨)	小番茄	無糖全穀脆片、冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
01/27	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	芝麻米飯、黃瓜封肉、蠔油菠菜、玉米炒蛋、蔬菜湯 (芝麻、白米、大黃瓜、豬肉、蠔油、青江菜、蒸蛋、高麗菜、蕃茄、蒜、蔥)	香蕉	擔仔湯麵 (韮菜、肉燥、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
01/28	二		春節年假						
01/29	三		春節年假						
01/30	四		春節年假						
1/31	五		春節年假						

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。