

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳思幼兒園 114 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	五	鮭魚玉米粥 (鮭魚、玉米、肉絲、蔥)	豬肉燴飯、玉米蕃茄蛋花湯 (洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、馬鈴薯、蛋、玉米、蕃茄、蔥、排骨)	木瓜	綠豆粉角湯 (綠豆、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/04	一	黑糖豆漿 起司蛋餅 (起司、蛋餅皮、蔥)	蕎麥米飯、糖醋豬排、爆香四季豆、魚板茶碗蒸、筍絲湯 (蕎麥、白米、豬肉、洋蔥、三色蔬菜、蒜、四季豆、蛋、魚板、筍絲、紅蘿蔔、木耳、蔥)	西瓜	蔥花蛋香麵線 (蛋、蔥花、麵線、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
08/05	二	鮮果三明治 高纖豆漿 (新鮮水果、白吐司)	什錦總匯滷麵 (木耳、浮水魚丸、紅蘿蔔、高麗菜、白蘿蔔、香菜、手工麵)	香蕉	南瓜高麗菜粥 (白米、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
08/06	三	低糖豆漿 黑糖饅頭	五穀米飯、煎香腸、麻婆豆腐、蝦米高麗菜、芹香魚丸湯 (五穀、白米、香腸、絞肉、豆腐、蒜、高麗菜、蝦米、芹菜、魚丸)	葡萄	珍珠粉角湯 (珍珠、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/07	四	三色三明治 鮮豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	麥片米飯、馬鈴薯燉肉、紅蘿蔔炒蛋、洋蔥炒蛋、大黃瓜湯 (麥片、白米、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、洋蔥、大黃瓜、排骨)	蓮霧	絲瓜鹹粥 (蛋、蔥花、絲瓜、紅蘿蔔、白米、肉末)	✓	✓	✓	✓
08/08	五	地瓜粥 脆瓜、炒蛋	番茄燉飯、白菜豆腐湯 (洋蔥、肉絲、蕃茄、三色蔬菜、白菜、豆腐、玉米、蔥、排骨)	蘋果	仙草粉條湯 (仙草、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/11	一	高纖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	小米米飯、梅干扣肉、蕃茄炒蛋、竹筍炒肉燥、蘿蔔玉米湯 (小米、白米、豬肉、梅干菜、蕃茄、蛋、竹筍、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、排骨)	香瓜	擔仔湯麵 (蔥、豆芽菜、絞肉、三色蔬菜)	✓	✓	✓	✓
08/12	二	沙拉蛋吐司 鮮豆漿 (沙拉、水煮蛋、白吐司)	古早味大滷麵 (肉絲、紅蘿蔔、大白菜、木耳、筍絲、蛋、手工麵、大骨)	柳丁	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/13	三	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	薏仁米飯、招牌醬肉片、玉米炒蛋、芹香三絲、酸辣湯 (薏仁、白米、豬肉、三色蔬菜、玉米、蛋、海帶絲、芹菜、紅蘿蔔、木耳、筍絲、豆腐)	芒果	高麗菜鹹粥 (白米、香菇、肉絲、蔥、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
08/14	四	低糖豆漿 厚片藍莓吐司 (藍莓醬、厚片吐司)	芝麻米飯、蔥燒雞絲、蕃茄豆腐、菜脯炒蛋、紫菜蛋花湯 (芝麻、白米、雞胸肉、蔥、蕃茄、豆腐、菜脯、蛋、紫菜)	芭樂	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
08/15	五	香菇芋香粥 (芋頭、豬肉、香菇、蔥)	夏威夷炒飯、南瓜玉米濃湯 (鳳梨、肉絲、三色蔬菜、南瓜、玉米、蛋、奶油)	甜橘	什錦米苔目 (高麗菜、肉絲、米苔目、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓

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
08/18	一	高纖豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	糙米米飯、滷豬排、芹菜炒豆干、肉末茶碗蒸、豆薯蛋花湯 (糙米、白米、豬肉、芹菜、豆乾、肉末、蛋、豆薯、蔥)	木瓜	蔬菜煎餅 冬瓜茶 (紅蘿蔔、高麗菜、麵粉、冬瓜露)	✓	✓	✓	✓
08/19	二	法國吐司 鮮豆漿 (蛋、白吐司)	彩蔬什錦麵、黃帝豆排骨湯 (紅蘿蔔、高麗菜、魚板、玉米、豬肉、蒜、黃帝豆、香菜、排骨)	紅西瓜	翡翠玉米粥 (白米、翡翠、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
08/20	三	芝麻饅頭 黑糖豆漿	蕎麥米飯、五香肉燥、蒜爆西蘭花菜、開陽白菜、南瓜排骨湯 (蕎麥、白米、絞肉、西蘭花、三色蔬菜、大白菜、蝦米、南瓜、排骨、蔥)	香蕉	仙草圓仔湯 (仙草、圓仔、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/21	四	全麥草莓三明治 低糖豆漿 (草莓醬、白吐司)	五穀米飯、軟溜雞丁、蒜爆四季豆、洋蔥燴油豆腐、筍片排骨湯 (五穀、白米、雞丁、紅蘿蔔、玉米、蔥、四季豆、洋蔥、油豆腐、筍片、排骨)	葡萄	蔬菜湯餃 (三色蔬菜、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
08/22	五	地瓜粥 脆瓜、炒蛋	黃金什錦炒飯、玉米排骨湯 (蛋、肉絲、香菇、蝦米、玉米、排骨、紅蘿蔔、蔥)	蓮霧	珍珠粉角湯 (粉圓、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/25	一	黑糖饅頭 高纖豆漿	麥片米飯、梅干扣肉、蒜爆地瓜葉、紅蘿蔔炒蛋、芹香魚丸湯 (麥片、白米、梅干、豬肉、地瓜葉、蒜、紅蘿蔔、芹菜、魚丸、蔥)	蘋果	蔬菜什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
08/26	二	沙拉蛋吐司 鮮豆漿 (水煮蛋、白吐司)	彩蔬菇菇湯麵 (肉絲、香菇、小白菜、紅蘿蔔、金針菇、玉米、手工麵)	香瓜	桂圓甜粥 (桂圓、白米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/27	三	黑糖豆漿 鮪魚蛋餅 (蛋、蛋餅皮、鮪魚、蔥)	小米米飯、紅燒肉絲、蝦米燴黃瓜、玉米炒蛋、高麗菜菇菇湯 (小米、白米、豬肉、洋蔥、蝦米、小黃瓜、紅蘿蔔、蒜、玉米、蛋、高麗菜、金針菇、排骨、蔥)	柳丁	玉米濃湯 (玉米、奶油、蛋、青豆、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
08/28	四	全麥花生三明治 低糖豆漿 (花生醬、白吐司)	薏仁米飯、宮保雞丁、蕃茄炒蛋、開陽白菜、冬瓜蛤蠣湯 (薏仁、白米、雞丁、紅蘿蔔、蕃茄、蛋、大白菜、蝦米、三色蔬菜、蔥、冬瓜、蛤蠣、薑絲)	芒果	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/29	五	絲瓜玉米粥 (絲瓜、玉米、白米、肉絲)	鮪魚蛋包飯、玉米白菜湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、鮪魚、玉米、小白菜、紅蘿蔔、排骨)	芭樂	蛋香米苔目 (蛋、紅蘿蔔、小白菜、茼蒿菜、米苔目)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

* 本園使用國產豬肉

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳思幼兒園 114 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
09/01	一	高纖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米、蔥)	芝麻米飯、醬燒肉絲、瓜仔肉炒菠菜、芹香豆干、豆薯蛋花湯 (芝麻、白米、豬肉、三色蔬菜、瓜仔、菠菜、蒜、芹菜、豆干、豆薯、蛋、蔥)	甜橘	西米露粉圓湯 (西米露、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/02	二	藍莓厚片吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、厚片吐司)	家常拌拌麵、黃瓜貢丸湯 (甜麵醬、豆乾、黃瓜絲、紅蘿蔔、玉米粒、大黃瓜、貢丸、蔥)	木瓜	香菇肉粥 (香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、蔥)	✓	✓	✓	✓
09/03	三	黑糖豆漿 芝麻饅頭	糙米米飯、糖醋豬排、鮮炒高麗菜、菜脯蛋、冬瓜蛤蠣湯 (糙米、白米、豬肉、三色豆、高麗菜、蒜、菜脯、蛋、冬瓜、蛤蠣、蔥)	西瓜	仙草粉條 (仙草、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/04	四	草莓蛋吐司 鮮豆漿 (草莓醬、蛋、白吐司)	蕎麥米飯、筍乾控肉、韭香豆腐、芹菜炒豆乾、蕃茄蛋花湯 (五穀、白米、筍乾、豬肉、豆腐、三色蔬菜、韭菜、豆乾、芹菜、蕃茄、蛋、排骨、小白菜)	香蕉	枸杞蛋香麵線 (蛋、絞肉、枸杞、麵線、麻油)	✓	✓	✓	✓
09/05	五	地瓜粥 肉鬆、玉米蛋	咖哩雞肉飯、紫菜蛋花湯 (雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白米、紫菜、蛋、蔥)	葡萄	西米露粉圓湯 (西米露、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/08	一	蔥花蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、鑲肉豆腐煲、甜豆炒雙菇、炒菠菜、豚骨玉米蛋花湯 (五穀、白米、豬肉、豆腐、豌豆、金針菇、香菇、菠菜、蒜、玉米、蛋、蔥、大骨)	蓮霧	蛋香肉絲湯麵 (麵條、蛋、肉絲、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓
09/09	二	低糖豆漿 草莓全麥吐司 (草莓醬、全麥吐司)	金瓜香菇湯麵 (肉絲、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、南瓜)	蘋果	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米、香菇、蔥)	✓	✓	✓	✓
09/10	三	雞蛋饅頭 鮮豆漿	麥片米飯、日式炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、咖哩杏鮑菇荷蘭豆、青菜魚丸湯 (麥片、白米、豬排、紅蘿蔔、蛋、杏鮑菇、荷蘭豆、小白菜、魚丸)	香瓜	珍珠粉角湯 (珍珠、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/11	四	高纖豆漿 法國吐司 (蛋、白吐司)	小米米飯、什錦滷味、洋蔥炒肉絲、地瓜炒毛豆、冬瓜排骨湯 (小米、白米、米血、貢丸、洋蔥、豬肉、地瓜、三色豆、冬瓜、排骨、紅蘿蔔、蔥)	柳丁	魚板湯麵 (肉燥、麵條、魚板、小白菜)	✓	✓	✓	✓
09/12	五	蛋香玉米粥 (蛋、玉米、蔥、豬肉)	香菇什錦燴飯 (白米、三色蔬菜、香菇、肉絲、火腿)	芒果	仙草凍蜜 (仙草凍、蜂蜜)	✓	✓	✓	✓
09/15	一	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	薏仁米飯、黑胡椒豬柳、芹菜炒豆乾、青椒炒肉絲、黃帝豆排骨湯 (薏仁、白米、黑胡椒、豬柳、豆乾、芹菜、韭菜、豆芽菜、黃帝豆、排骨)	芭樂	蔬菜總匯湯麵 (肉絲、蔥、紅蘿蔔絲、高麗菜、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
09/16	二	高纖豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆、白吐司)	木須什錦滷麵 (黑木耳、香菇、紅蘿蔔、筍絲、肉絲、高麗菜)	甜橘	桂圓甜粥 (桂圓、白米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/17	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	芝麻米飯、五香滷肉、竹筍炒肉燥、紅蘿蔔炒蛋、鮮蔬排骨湯 (芝麻、白米、豬肉、竹筍、紅蘿蔔、蛋、蕃茄、高麗菜、排骨、蔥)	木瓜	擔仔湯麵 (豬肉、豆芽菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
09/18	四	低糖豆漿 花生全麥吐司 (花生醬、全麥吐司)	糙米米飯、香腸煎、黃瓜總匯、咖哩杏鮑菇、青菜蛋花湯 (糙米、白米、香腸、蝦米、小黃瓜、大黃瓜、杏鮑菇、小白菜、蛋)	西瓜	絲瓜玉米粥 (絲瓜、豬肉、玉米)	✓	✓	✓	✓
09/19	五	雞肉蔬菜粥 (雞肉絲、高麗菜、紅蘿蔔)	鮪魚蛋包飯、蕃茄豆腐湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、鮪魚、蕃茄、豆腐、蔥)	香蕉	珍珠粉條 (粉圓、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/22	一	鮮豆漿 銀絲卷	蕎麥米飯、瓜仔肉燥、地瓜炒毛豆、蕃茄炒蛋、南瓜排骨湯 (蕎麥、白米、瓜仔、豬肉、地瓜、毛豆、蕃茄、蛋、南瓜、排骨、蔥)	葡萄	蛋香蔥香麵線 (麵線、蛋、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
09/23	二	高纖豆漿 蛋香吐司 (蛋、白吐司)	紅燒豬肉湯麵 (紅燒豬肉、小白菜、紅蘿蔔、手工麵、玉米、大骨高湯)	蓮霧	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/24	三	黑糖豆漿 芝麻饅頭	五穀米飯、馬鈴薯墩肉、蘑菇甜豆、紅蘿蔔炒蛋、豆薯蛋花湯 (五穀、白米、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、蘑菇、甜豆、蛋、豆薯、蒜)	蘋果	高麗菜玉米粥 (高麗菜、玉米、紅蘿蔔、肉末)	✓	✓	✓	✓
09/25	四	低糖豆漿 起司蛋餅 (蛋、蛋餅皮、番茄醬)	麥片米飯、竹筍炒肉燥、玉米炒蛋、蝦米高麗菜、金針鮮菇排骨湯 (麥片、白米、竹筍、豬肉、玉米、蛋、蝦米、高麗菜、金針花、香菇、小白菜、排骨)	香瓜	亞麻籽芝麻餅乾 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
09/26	五	地瓜粥 肉鬆、麵筋	香菇芋香飯、味噌豆腐湯 (芋頭、肉絲、香菇、蝦米、味噌、豆腐、蔥)	柳丁	銀芽韭菜湯麵 (肉燥、韭菜、豆芽菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
09/29	一		教師節補假						
09/30	二	高纖豆漿 玉米蛋沙拉 吐司 (玉米、水煮蛋、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)	芭樂	彩蔬湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

* 本園使用國產豬肉

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 114 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	三	玉米蛋餅 鮮豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮)	薏仁米飯、雙椒肉絲、彩蔬西蘭花、蒜爆四季豆、南瓜玉米濃湯 (薏仁、白米、甜椒、肉絲、三色豆、西蘭花、四季豆、南瓜、奶油、玉米、蔥、蒜)	甜橘	魚板米苔目 (魚板、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓
10/02	四	低糖豆漿 花生全麥吐司 (花生醬、全麥吐司)	芝麻米飯、蔥燒雞絲、麻婆豆腐、玉米筍炒甜豆、蘿蔔排骨湯 (芝麻、白米、雞肉、豆腐、絞肉、玉米筍、甜豆、蔥、蒜、白蘿蔔、芹菜、排骨)	木瓜	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/03	五	高麗菜鹹粥 (高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蛋、蔥)	鮭魚蛋包飯、蕃茄豆腐湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、鮭魚、蕃茄、豆腐、蔥)	西瓜	元寶彩蔬湯 (水餃、小白菜、三色豆)	✓	✓	✓	✓
10/06	一		中秋節			✓	✓	✓	✓
10/07	二	藍莓厚片吐司 高纖豆漿 (藍莓、厚片吐司)	大滷麵 (木耳、豬肉、豆腐、竹筍絲、蛋、紅蘿蔔、油麵)	葡萄	蔬菜總匯湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/08	三	鮮豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	糙米米飯、醬燒肉絲、玉米炒蛋、洋蔥燴油豆腐、黃瓜貢丸湯 (蕎麥、白米、豬肉、三色豆、玉米粒、蛋、洋蔥、油豆腐、大黃瓜、貢丸、蔥)	蓮霧	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
10/09	四	沙拉蛋吐司 低糖豆漿 (水煮蛋、白吐司)	蕎麥米飯、黃瓜封肉、菜脯炒蛋、咖哩荷蘭豆、當歸麵輪湯 (蕎麥、白米、大黃瓜、豬肉、菜脯、蛋、三色豆、荷蘭豆、當歸、麵輪)	蘋果	日式關東煮 (甜不辣、白蘿蔔、米血)	✓	✓	✓	✓
10/10	五		雙十節			✓	✓	✓	✓
10/13	一	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	五穀米飯、招牌醬肉片、玉米筍炒雙菇、萵菜炒銀芽、紫菜蛋花湯 (五穀、白米、豬肉、三色蔬菜、玉米筍、香菇、杏鮑菇、萵菜、銀芽、紫菜、蛋、蔥、排骨)	柳丁	紅豆粉圓湯 (紅豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/14	二	高纖豆漿 花生厚片吐司 (花生醬、厚片吐司)	豚骨蔬菜湯麵 (肉絲、蛋、小白菜、蔥、紅蘿蔔、大骨、手工麵)	芒果	香菇玉米粥 (肉燥、玉米、紅蘿蔔、香菇、蔥)	✓	✓	✓	✓
10/15	三	鮮豆漿 雞蛋饅頭	小米米飯、炸豬排、蒜香地瓜葉、玉米炒蛋、玉米排骨湯 (小米、白米、豬肉、蒜、地瓜葉、玉米、蛋、排骨、小白菜、蔥)	芭樂	什錦米苔目 (肉絲、米苔目、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓

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
10/16	四	三色三明治 黑糖豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	薏仁米飯、馬鈴薯燜肉、蒜爆油菜、彩椒炒豆干、冬瓜紅棗湯 (薏仁、白米、馬鈴薯、豬肉、蒜、油菜、豆干、甜椒、冬瓜、紅棗、蔥)	甜橘	粉角雪圓仔 (粉角、小湯圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/17	五	地瓜粥 (肉鬆、玉米)	咖哩燴飯、蕃茄豆腐湯 (白米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白米、蕃茄、豆腐、蔥)	木瓜	香絲湯麵 (油蔥酥、豆芽菜、紅蘿蔔絲、豬肉)	✓	✓	✓	✓
10/20	一	鮭魚蛋餅 高纖豆漿 (鮭魚、蛋、蛋餅皮)	芝麻米飯、糖醋豬排、川燙大陸妹、蒜香豆腐、蕃茄蔬菜湯 (芝麻、白米、豬肉、三色豆、大陸妹、豆腐、蕃茄、高麗菜、排骨)	西瓜	蛋香麵線 (蛋、麵線、蔥、麻油)	✓	✓	✓	✓
10/21	二	起司吐司 低糖豆漿 (起司、白吐司)	蔬菜總匯湯麵 (肉絲、大白菜、蕃茄、玉米、木耳、紅蘿蔔、油麵)	香蕉	核桃莓果燕麥餅、麥茶	✓	✓	✓	✓
10/22	三	黑糖豆漿 銀絲卷	肉燥飯、紅燒肉絲、爆香油菜、蕃茄燴豆腐、豆薯蛋花湯 (絞肉、白米、豬肉、洋蔥、蒜、油菜、番茄、豆腐、豆薯、蛋、蔥)	葡萄	彩蔬湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/23	四	鮮豆漿 沙拉蛋吐司 (水煮蛋、沙拉、白吐司)	糙米米飯、滷豬排、豆皮炒高麗菜、紅蘿蔔炒蛋、金針花湯 (糙米、白米、豬肉、豆皮、高麗菜、紅蘿蔔、金針花、蛋、排骨)	蓮霧	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
10/24	五		臺灣光復節補假						
10/27	一	茄汁蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、番茄醬、蔥)	蕎麥飯、韭香甜不辣、玉米筍燴黃瓜、香菇茶碗蒸、浮水魚丸湯 (蕎麥、豬肉、韭菜、甜不辣、蒜、玉米筍、小黃瓜、香菇、蛋、浮水魚丸、蔥)	香瓜	香酥米苔目 (紅蘿蔔、高麗菜、小白菜、油蔥酥)	✓	✓	✓	✓
10/28	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)	柳丁	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米)	✓	✓	✓	✓
10/29	三	芝麻饅頭 高纖豆漿	五穀米飯、馬鈴薯燉肉、玉米筍炒雙菇、豆皮白菜滷、當歸麵輪湯 (五穀、白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、玉米筍、秀珍菇、香菇、豆皮、白菜、木耳、麵輪、當歸)	芒果	蔬菜煎餅 麥茶 (蛋、麵粉、紅蘿蔔、蔥、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
10/30	四	藍莓全麥吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、全麥吐司)	魯肉飯、滷油豆腐、蝦米小黃瓜、洋蔥炒豬肉、木耳筍絲湯 (豬肉、油豆腐、蔥、蝦米、小黃瓜、洋蔥、木耳、筍絲、紅蘿蔔、排骨)	芭樂	蔬菜什錦粥 (高麗菜、紅蘿蔔、玉米、肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/31	五	地瓜粥 (玉米炒蛋、肉鬆)	蕃茄燴飯、玉米蔬菜湯 (蕃茄、玉米、青豆、蛋、紅蘿蔔)	甜橘	珍珠雪圓仔 (粉圓、紅白小湯圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。 * 本園使用國產豬肉

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 114 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
11/03	一	高纖豆漿 雞蛋饅頭	麥片米飯、滷肉滷蛋、麻婆豆腐、蝦米高麗菜、芹香魚丸湯 (麥片、白米、豬肉、雞蛋、豆腐、蒜、高麗菜、蝦米、芹菜、魚丸)	木瓜	韭香湯麵 (肉燥、紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
11/04	二	鮮豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	海鮮鍋燒意麵 (魚板、肉絲、小白菜、蟹味棒、蛋)	西瓜	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/05	三	低糖豆漿 鮪魚蛋餅 (鮪魚、蛋、蛋餅皮)	小米米飯、宮保雞丁、蒜爆地瓜葉、蕃茄炒蛋、冬瓜蛤蜊湯 (小米、白米、雞胸肉、九層塔、蒜、地瓜葉、蝦米、黃瓜、冬瓜、蛤蜊)	香蕉	火腿玉米濃湯 (玉米、青豆、蔥、紅蘿蔔、蛋、火腿)	✓	✓	✓	✓
11/06	四	三色三明治 鮮豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	薏仁米飯、日式豬排、蒜香大陸妹、芹香三絲、味噌豆腐湯 (薏仁、白米、豬排、蒜、大陸妹、芹菜、海帶絲、紅蘿蔔絲、肉絲、味噌、豆腐、蔥)	葡萄	彩蔬米苔目 (紅蘿蔔、韭菜、高麗菜、米苔目)	✓	✓	✓	✓
11/07	五	翡翠玉米粥 (翡翠、玉米、蛋)	燒肉飯、花生排骨湯 (燒肉、蒜香西蘭花、蒜香豆腐、花生、排骨)	蓮霧	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
11/10	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	芝麻米飯、洋蔥炒豬肉、鮮炒三菇、西洋芹炒豆干、蘿蔔排骨湯 (芝麻、白米、豬肉、洋蔥、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、西洋芹、豆干、白蘿蔔、排骨)	蘋果	珍珠粉角湯 (珍珠、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/11	二	沙拉蛋吐司 鮮豆漿 (水煮蛋、白吐司)	什錦總匯滷麵 (木耳、浮水魚丸、紅蘿蔔、高麗菜、白蘿蔔、香菜、手工麵)	香瓜	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
11/12	三	黑糖豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	糙米米飯、毛豆雞丁、蒜爆四季豆、蒜香豆腐、紫菜蛋花湯 (糙米、白米、毛豆、雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、蒜、四季豆、三色豆、豆腐、紫菜、蛋)	柳丁	圓仔粉條湯 (小粉圓、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/13	四	藍莓全麥吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、全麥吐司)	蕎麥米飯、油豆腐滷肉、蒜香油菜、魚板茶碗蒸、枸杞冬瓜湯 (蕎麥、白米、油豆腐、豬肉、蒜、油菜、魚板、蛋、枸杞、冬瓜、排骨)	芒果	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓
11/14	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)	芭樂	紅豆粉角湯 (紅豆、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/17	一	玉米蛋餅 黑糖豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、黃瓜封肉、蠔油菠菜、玉米炒蛋、黃帝豆排骨湯 (五穀、白米、大黃瓜、豬肉、蠔油、	甜橘	擔仔湯麵 (韭菜、肉燥、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
			菠菜、玉米、蛋、黃帝豆、排骨、蔥)						
11/18	二	高纖豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆醬、白吐司)	紅燒豬肉湯麵 (紅燒豬肉、小白菜、紅蘿蔔、手工麵、玉米、大骨高湯)	木瓜	珍珠豆花 (小粉圓、豆花)	✓	✓	✓	✓
11/19	三	銀絲卷 低糖豆漿	麥片米飯、蔥燒雞絲、青椒炒肉絲、蒜爆地瓜葉、蔬菜湯 (麥片、白米、雞絲、蔥、青椒、肉絲、地瓜葉、蒜、高麗菜、紅蘿蔔)	西瓜	鮮絲冬粉湯 (紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
11/20	四	黑糖豆漿 草莓厚片吐司 (草莓醬、厚片吐司)	小米米飯、筍乾控肉、開陽白菜、麻婆豆腐、金針鮮菇排骨湯 (小米、白米、酸筍、豬肉、大白菜、三色豆、蝦米、豆腐、蔥、金針花、香菇、排骨)	香蕉	綠豆大麥粥 (綠豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/21	五	彩蔬蛋花粥 (蛋、三色豆、蔥、白米、肉絲)	豬肉燴飯、筍絲木耳排骨湯 (豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔥、筍絲、木耳、排骨)	葡萄	彩蔬湯麵 (紅蘿蔔、肉絲、芹菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
11/24	一	黑糖饅頭 鮮豆漿	薏仁米飯、蒜泥白肉、蒜香長豆、蕃茄豆腐、青菜蛋花湯 (薏仁、白米、豬肉、蒜、長豆、蕃茄、豆腐、蛋、小白菜、排骨、蔥)	蓮霧	珍珠雪圓仔 (紅白湯圓、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/25	二	高纖豆漿 玉米蛋沙拉吐司 (水煮蛋、沙拉、玉米、白吐司)	什錦炒麵、當歸麵輪湯 (肉絲、蝦米、蛋、高麗菜、紅蘿蔔、蒜、當歸、麵輪、枸杞)	蘋果	日式關東煮 (白蘿蔔、米血、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
11/26	三	鮮豆漿 芝麻饅頭	芝麻米飯、糖醋豬排、紅蘿蔔炒蛋、毛豆地瓜燴咖哩、黃瓜貢丸湯 (芝麻、白米、豬肉、三色豆、紅蘿蔔、蛋、毛豆、地瓜、大黃瓜、貢丸、蔥)	香瓜	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/27	四	厚片花生吐司 低糖豆漿 (花生醬、白吐司)	糙米米飯、筍乾燻肉、炒小白菜、菜脯炒蛋、金針花蛋花湯 (糙米、白米、筍乾、豬肉、蒜、小白菜、菜脯、蛋、金針花、排骨、蔥)	柳丁	蛋香米苔目 (米苔目、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓
11/28	五	地瓜粥 麵筋、玉米	香菇什錦燴飯、玉米排骨湯 (肉絲、香菇、豆干、玉米、青豆、紅蘿蔔、蔥、排骨)	芒果	圓仔粉圓湯 (小湯圓、珍珠、粉角)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

* 本園使用國產豬肉

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳恩幼兒園 114 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
12/01	一	火腿蛋餅 高纖豆漿 (火腿、蛋餅皮、蔥)	蕎麥米飯、蒜泥白肉、咖哩高麗菜、蒜香黑白菜、黃帝豆排骨湯 (蕎麥、白米、蒜、豬肉、高麗菜、黑葉白菜、黃帝豆、排骨、蔥)	芭樂	枸杞滑蛋麵線 (蛋、麵線、枸杞、麻油)	✓	✓	✓	✓
12/02	二	鮮豆漿 藍莓吐司 (藍莓醬、白吐司)	咖哩西蘭花湯麵 (蛋、西蘭花、紅蘿蔔、咖哩粉、豬肉、玉米、青豆、手工麵)	甜橘	日式關東煮 (白蘿蔔、米血、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
12/03	三	黑糖饅頭 低糖豆漿	五穀米飯、馬鈴薯燉肉、瓜仔肉炒菠菜、洋蔥燴油豆腐、豆薯蛋花湯 (五穀、白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、瓜仔、菠菜、洋蔥、油豆腐、蛋、豆薯)	木瓜	什錦蔬菜粥 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米、肉末)	✓	✓	✓	✓
12/04	四	高纖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	麥片米飯、醬燒三菇、洋蔥炒豬肉、燙青花菜、青菜蛋花湯 (麥片、白米、三色豆、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、洋蔥、豬肉、蒜、青花菜、小白菜、紅蘿蔔、蛋、排骨)	西瓜	擔仔麵 (肉燥、豆芽菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
12/05	五	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、絞肉、蔥)	咖哩豬肉飯、貢丸湯 (白米、豬肉、紅蘿蔔、咖哩粉、馬鈴薯、貢丸、芹菜)	香蕉	鹹湯圓 (湯圓、香菇、蝦米、茼蒿、豬肉)	✓	✓	✓	✓
12/08	一	鮮豆漿 芝麻饅頭	小米米飯、麻婆豆腐、芹香豆乾、蒜爆四季豆、南瓜排骨湯 (小米、白米、蒜、蔥、豆腐、絞肉、豆乾、芹菜、四季豆、南瓜、玉米、排骨)	葡萄	豚骨湯麵 (小白菜、紅蘿蔔、玉米、麵條、蔥、大骨)	✓	✓	✓	✓
12/09	二	肉鬆三明治 低糖豆漿 (肉鬆、白吐司)	彩蔬什錦炒麵、黃帝豆排骨湯 (紅蘿蔔、高麗菜、魚板、玉米、豬肉、蒜、黃帝豆、香菜、排骨)	蓮霧	香菇玉米粥 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、玉米)	✓	✓	✓	✓
12/10	三	黑糖豆漿 雞蛋饅頭	薏仁米飯、滷肉滷蛋、芹香三絲、蒜香大陸妹、花生排骨湯 (薏仁、白米、豬肉、蛋、芹菜、紅蘿蔔、海帶絲、大陸妹、蒜、蔥、花生、排骨)	蘋果	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/11	四	草莓全麥吐司 鮮豆漿 (草莓醬、全麥吐司)	芝麻米飯、紅燒肉絲、蒜爆長豆、玉米炒蛋、蕃茄蔬菜湯 (芝麻、白米、肉絲、蒜、長豆、玉米、蛋、番茄、高麗菜、蔥)	香瓜	肉燥蔥花湯麵 (麵條、肉絲、蔥、地瓜葉)	✓	✓	✓	✓
12/12	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)	柳丁	圓仔粉條湯 (小湯圓、粉條)	✓	✓	✓	✓
12/15	一	黑糖饅頭 鮮豆漿	糙米米飯、香煎香腸、蝦米燴黃瓜、咖哩炒洋蔥、玉米白菜湯 (糙米、白米、香腸、蝦米、小黃瓜、洋蔥、三色蔬菜、玉米、白菜、紅蘿蔔、排骨、蔥)	芒果	蔬菜總匯粥 (絞肉、紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓

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
12/16	二	低糖豆漿 玉米蛋沙拉吐司 (水煮蛋、沙拉、玉米、白吐司)	肉絲彩蔬麵湯 (豬肉、高麗菜、小白菜、紅蘿蔔、手工麵)	芭樂	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
12/17	三	肉鬆蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、肉鬆)	蕎麥米飯、洋蔥爆豬柳、蒜香地瓜葉、芹菜炒麵腸、魚丸湯 (蕎麥、白米、洋蔥、豬肉、蒜、地瓜葉、芹菜、麵腸、魚丸、蔥)	甜橘	什錦米苔目 (肉絲、米苔目、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓
12/18	四	法國吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	五穀米飯、滷豬排、肉燥滷冬瓜、韭香油豆腐、蘿蔔排骨湯 (五穀、白米、豬肉、冬瓜、紅蘿蔔、韭菜、油豆腐、白蘿蔔、排骨)	木瓜	馬鈴薯玉米濃湯 (馬鈴薯、玉米、奶油、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/19	五	香菇肉粥 (香菇、肉絲、高麗菜、蔥)	茄香彩蔬蛋炒飯、芹香魚丸湯 (白米、蛋、蕃茄醬、三色蔬菜、肉絲、蔥、芹菜、魚丸)	西瓜	粉條粉角湯 (粉條、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/22	一	雞蛋饅頭 鮮豆漿	麥片米飯、肉燥海帶、蒜爆長豆、蕃茄燴豆腐、豆薯蛋花湯 (麥片、白米、豬肉、海帶、蒜、長豆、蕃茄、豆腐、豆薯、蛋、蔥)	香蕉	韭香米粉湯 (米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜、肉燥)	✓	✓	✓	✓
12/23	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、香菇、小白菜、肉絲、蛋、蔥、手工麵)	葡萄	綠豆大麥粥 (綠豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/24	三	銀絲卷 高纖豆漿	小米米飯、軟溜雞丁、五香豆腐、荷蘭豆彩蔬、當歸麵輪湯 (小米、白米、雞肉、紅蘿蔔、玉米、洋蔥、豆腐、荷蘭豆、三色豆、當歸、麵輪、蔥)	蓮霧	魚板米苔目 (米苔目、魚板、紅蘿蔔、高麗菜、小白菜)	✓	✓	✓	✓
12/25	四		行憲紀念日						
12/26	五	地瓜粥 麵筋、玉米	豬肉燴飯、竹筍排骨湯 (豬肉、白菜、木耳、紅蘿蔔、竹筍、排骨、蔥)	香瓜	甘藍蘇打餅 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
12/29	一	高纖豆漿 起司蛋餅 (起司、蛋餅皮、蔥)	薏仁米飯、梅干扣肉、蕃茄炒蛋、芹香豆干、青菜蛋花湯 (薏仁、白米、豬肉、梅干菜、蕃茄、蛋、芹菜、豆乾、小白菜、紅蘿蔔、蛋、排骨)	柳丁	麻油蛋香麵線 (蛋、蔥花、麵線、紅蘿蔔、麻油)	✓	✓	✓	✓
12/30	二	鮮果三明治 鮮豆漿 (新鮮水果、白吐司)	芝麻米飯、五香肉燥、蒜爆西蘭花菜、蕃茄炒蛋、青菜魚丸湯 (芝麻、白米、絞肉、西蘭花、蕃茄、蛋、小白菜、魚丸、紅蘿蔔、蔥)	芒果	珍珠雪圓仔 (紅白湯圓、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/31	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	糙米米飯、糖醋豬排、肉絲甜豆、鮮菇彩蔬、黃瓜貢丸湯 (糙米、白米、豬肉、甜豆、蒜、金針菇、杏鮑菇、袖珍菇、三色豆、大黃瓜、貢丸、蔥)	芭樂	蛋香米苔目 (米苔目、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

* 本園使用國產豬肉

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳思幼兒園 114 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	四		元旦						
01/02	五	芋香鹹粥 (芋頭、玉米、絞肉、蔥)	茄香蛋炒飯、芹香魚丸湯 (白米、蛋、蕃茄醬、三色蔬菜、肉絲、蔥、芹菜、魚丸)	木瓜	粉角雪圓仔 (粉角、紅白湯圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/05	一	雞蛋饅頭 高纖豆漿	蕎麥米飯、瓜仔肉、菜脯炒蛋、蒜香油菜、蕃茄蛋花湯 (薏仁、白米、豬肉、瓜仔、菜脯、蛋、蒜、油菜、蕃茄、小白菜、排骨)	西瓜	肉絲白菜麵湯 (大白菜、紅蘿蔔、豆芽菜、豬肉)	✓	✓	✓	✓
01/06	二	低糖豆漿 沙拉蛋吐司 (水煮蛋、沙拉、白吐司)	咖哩鮮蔬湯麵 (蛋、香菇、紅蘿蔔、洋蔥、肉絲、黑葉白菜、手工麵)	香蕉	蔬菜豬肉湯餃 (小白菜、水餃、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
01/07	三	玉米蛋餅 黑糖豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮)	五穀米飯、宮保雞丁、西芹三絲、蒜爆地瓜葉、黃瓜貢丸湯 (五穀、白米、雞丁、紅蘿蔔、木耳、芹菜、豆干絲、蒜、地瓜葉、大黃瓜、貢丸)	葡萄	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/08	四	鮮豆漿 肉鬆三明治 (肉鬆、白吐司)	麥片米飯、雞肉燴洋蔥、韭香油豆腐、彩蔬荷蘭豆、冬瓜排骨湯 (麥片、白米、雞肉、洋蔥、韭菜、油豆腐、四季豆、三色蔬菜、冬瓜、排骨)	蓮霧	魚板什錦麵線 (魚板、紅蘿蔔、小白菜、麵線、蔥)	✓	✓	✓	✓
01/09	五	地瓜粥 炒蛋、麵筋	西蘭花彩蔬燴飯、冬瓜蛤蠣湯 (西蘭花、紅蘿蔔、玉米、青豆、肉絲、蛋、冬瓜、蛤蠣、蔥)	蘋果	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、蛋)	✓	✓	✓	✓
01/12	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	蕎麥米飯、蔥爆豬肉絲、蒜炒油菜、紅蘿蔔炒蛋、浮水魚丸湯 (蕎麥、白米、豬肉、蔥、蒜、油菜、紅蘿蔔、蛋、浮水魚丸)	香瓜	珍珠豆花 (小粉圓、豆花)	✓	✓	✓	✓
01/13	二	藍莓全麥吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、全麥土吐司)	豚骨拉麵 (豬大骨、小白菜、蛋、紅蘿蔔、豬肉、玉米)	柳丁	翡翠玉米粥 (白米、翡翠、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
01/14	三	鮮豆漿 雞蛋饅頭	五穀米飯、芋頭燻肉、五彩豆干丁、玉米炒蛋、當歸麵輪湯 (五穀、白米、芋頭、豬肉、香菇、甜椒、豆干、玉米、蛋、蔥、當歸、麵輪)	芒果	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/15	四	黑糖豆漿 起司吐司 (起司、白吐司)	麥片米飯、香煎香腸、蝦米燴黃瓜、洋蔥炒蛋、紫菜蛋花湯 (麥片、白米、香腸、蝦米、小黃瓜、三色豆、洋蔥、蛋、紫菜、蔥)	芭樂	麻油滑蛋麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓
01/16	五	鮭魚玉米粥 (白米、鮭魚、玉米、肉絲、蔥)	燒肉飯、冬瓜紅棗湯 (白米、燒肉、紅蘿蔔炒蛋、炒小白菜、蛋、冬瓜、紅棗、排骨)	甜橘	葡萄乾甜粥 (葡萄乾、白米、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
01/19	一	黑糖饅頭 鮮豆漿	小米米飯、蔥燒雞絲、開陽白菜、五香豆腐、蘿蔔排骨湯 (小米、白米、蔥、雞絲、大白菜、蝦米、三色豆、豆腐、白蘿蔔、排骨)	木瓜	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
01/20	二	全麥藍莓三 明治 高纖豆漿 (藍莓醬、白吐司)	什錦彩蔬湯麵 (肉絲、蕃茄、蛋、金針菇、紅蘿蔔、木耳)	西瓜	香菇鮮蔬粥 (香菇、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
01/21	三	茄汁蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、番茄醬、蔥)	肉燥飯、黃瓜封肉、銀芽炒肉絲、蕃茄炒豆腐、魚丸湯 (白米、豬肉、大黃瓜、豆芽菜、蕃茄、豆腐、魚丸、芹菜)	香蕉	香蜜煎餅 麥茶 (蛋、麵粉、蜂蜜)	✓	✓	✓	✓
01/22	四	低糖豆漿 草莓厚吐司 (草莓醬、厚片吐司)	薏仁米飯、馬鈴薯燉肉、玉米筍炒雙菇、豆皮白菜滷、玉米排骨湯 (薏仁、白米、馬鈴薯、豬肉、玉米筍、秀珍菇、香菇、豆皮、白菜、木耳、玉米、小白菜、排骨)	葡萄	彩蔬米苔目 (紅蘿蔔、高麗菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
01/23	五	地瓜粥 玉米炒蛋、肉鬆	蕃茄燉飯、玉米蔬菜湯 (蕃茄、玉米、青豆、蛋、紅蘿蔔)	蓮霧	珍珠雪圓仔 (珍珠、小湯圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/26	一	黑糖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	芝麻米飯、日式炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、紅燒豆腐、金針鮮菇湯 (芝麻、白米、豬肉、紅蘿蔔、蛋、蔥、豆腐、金針菇、高麗菜、枸杞)	蘋果	蔬菜鹹粥 (高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
01/27	二	草莓吐司 高纖豆漿 (草莓醬、白吐司)	日式味噌拉麵 (魚板、豬肉、玉米粒、小白菜、味噌、手工麵)	香瓜	鹹湯圓 (湯圓、香菇、蝦米、茼蒿、豬肉)	✓	✓	✓	✓
01/28	三	銀絲卷 鮮豆漿	糙米米飯、黑胡椒豬柳、芹菜炒豆干、玉米筍炒甜豆、枸杞冬瓜湯 (糙米、白米、豬肉、芹菜、豆干、玉米筍、甜豆、蒜、冬瓜、枸杞、薑絲)	柳丁	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、韭菜、肉絲、豆芽菜、米粉)	✓	✓	✓	✓
01/29	四	水果三明治 鮮豆漿 (新鮮水果、白吐司)	蕎麥米飯、茄汁豬肉、蕃茄炒蛋、蒜爆大陸妹、南瓜排骨湯 (蕎麥、白米、豬肉、番茄醬、番茄、蛋、大陸妹、蒜、南瓜、排骨、蔥)	甜橘	鍋燒冬粉 (絞肉、冬粉、小白菜、紅蘿蔔、魚板、蔥)	✓	✓	✓	✓
01/30	五	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米、香菇、蔥)	五穀米飯、日式炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、紅燒豆腐、金針鮮菇湯 (五穀、白米、豬肉、紅蘿蔔、蛋、蔥、豆腐、金針菇、高麗菜、枸杞)	芒果	草莓夾心餅 決明子茶	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。 * 本園使用國產豬肉