



臺南市佳恩幼兒園 114 學年度第二學期 2 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
02/02	一	黑糖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米、蔥)	蕎麥米飯、糖醋豬排、瓜仔肉炒菠菜、地瓜炒毛豆、豆薯蛋花湯 (蕎麥、白米、豬肉、三色蔬菜、瓜仔、菠菜、蒜、地瓜、豆薯、蛋、蔥)	芭樂	芋頭西米露湯 (西米露、芋頭、紅糖)	✓	✓	✓	✓
02/03	二	藍莓厚片吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、厚片吐司)	金瓜香菇湯麵 (肉絲、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、南瓜)	木瓜	香菇肉粥 (香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、蔥)	✓	✓	✓	✓
02/04	三	高纖豆漿 芝麻饅頭	五穀米飯、毛豆炒雞丁、鮮炒高麗菜、菜脯蛋、蕃茄豆腐湯 (五穀、白米、雞肉、毛豆、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜、蒜、菜脯、蛋、蕃茄、豆腐)	西瓜	黑糖紅棗薏仁粥 (米、薏仁、紅棗、枸杞)	✓	✓	✓	✓
02/05	四	草莓蛋吐司 鮮豆漿 (草莓醬、蛋、白吐司)	小米米飯、筍乾控肉、萵香油豆腐、炒菠菜、豚骨玉米蛋花湯 (小米、白米、筍乾、豬肉、油豆腐、三色蔬菜、萵菜、菠菜、蒜、玉米、蛋、蔥、大骨)	香蕉	滑蛋枸杞麵線 (蛋、絞肉、枸杞、麵線、麻油)	✓	✓	✓	✓
02/06	五	地瓜粥 肉鬆、玉米蛋	什錦香菇燴飯、冬瓜蛤蠣湯 (白米、肉絲、火腿、香菇、三色蔬菜、冬瓜、蛤蠣、蔥)	柳丁	西米露粉圓湯 (西米露、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
02/09	一	蔥花蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	薏仁米飯、鑲肉豆腐煲、甜豆炒雙菇、芹菜炒豆乾、蕃茄蛋花湯 (薏仁、白米、豬肉、豆腐、豌豆、金針菇、香菇、豆乾、芹菜、蕃茄、蛋、排骨、小白菜)	蘋果	蛋香肉絲湯麵 (麵條、蛋、肉絲、紅蘿蔔、小白菜)	✓	✓	✓	✓
02/10	二	低糖豆漿 草莓全麥吐司 (草莓醬、全麥吐司)	家常拌拌麵、南瓜蔬菜湯 (甜麵醬、豆乾、黃瓜絲、紅蘿蔔、玉米粒、南瓜、洋蔥、排骨)	芒果	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米、香菇、蔥)	✓	✓	✓	✓
02/11	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、黃瓜貢丸湯 (麥片、白米、豬排、紅蘿蔔、蛋、杏鮑菇、荷蘭豆、大黃瓜、貢丸、蔥)	鳳梨	桂圓枸杞甜粥 (桂圓、白米、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
02/12	四	高纖豆漿 法國吐司 (蛋、白吐司)	芝麻米飯、什錦滷味、洋蔥炒肉絲、芹香豆干、冬瓜排骨湯 (芝麻、白米、米血、貢丸、洋蔥、豬肉、芹菜、豆干、冬瓜、排骨、紅蘿蔔、蔥)	奇異果	魚板時蔬湯麵 (肉燥、紅蘿蔔、魚板、小白菜)	✓	✓	✓	✓
02/13	五	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、絞肉、蔥)	雞肉八寶燴飯、紫菜蛋花湯 (白米、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、香菇、蝦米、蛋、紫菜、蔥)	火龍果	銀耳紅棗湯 (白木耳、紅棗、枸杞、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
02/16	一		年節春假						
02/17	二		年節春假						
02/18	三		年節春假						
02/19	四		年節春假						
02/20	五		年節春假						
02/23	一	鮮豆漿 銀絲卷	糙米米飯、瓜仔肉燥、地瓜炒毛豆、蕃茄炒蛋、紅白蘿蔔排骨湯 (糙米、白米、瓜仔、豬肉、地瓜、毛豆、蕃茄、蛋、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菜、排骨)	芭樂	珍珠粉角湯 (珍珠、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
02/24	二	黃金豆漿 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)	木瓜	高麗菜玉米粥 (高麗菜、玉米、紅蘿蔔、肉末)	✓	✓	✓	✓
02/25	三	高纖豆漿 芝麻饅頭	蕎麥米飯、馬鈴薯燉肉、蘑菇甜豆、紅蘿蔔炒蛋、南瓜排骨湯 (蕎麥、白米、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、蘑菇、甜豆、蛋、蒜、南瓜、排骨、蔥)	西瓜	亞麻籽芝麻餅乾 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
02/26	四	低糖豆漿 起司蛋餅 (蛋、蛋餅皮、起司)	五穀米飯、竹筍炒肉燥、玉米炒蛋、蝦米高麗菜、金針鮮菇排骨湯 (五穀、白米、竹筍、豬肉、玉米、蛋、蝦米、高麗菜、金針花、香菇、小白菜、排骨)	香蕉	蛋香蔥花麵線 (麵線、蛋、玉米、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
02/27	五		和平紀念日						

* 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 學年度第二學期 3 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
03/02	一	黑糖豆漿 起司蛋餅 (起司、蛋餅皮、蔥)	小米米飯、糖醋豬排、爆香四季豆、魚板茶碗蒸、筍絲湯 (小米、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)	柳丁	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/03	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)	蘋果	南瓜高麗菜粥 (白米、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
03/04	三	低糖豆漿 黑糖饅頭	薏仁米飯、香煎香腸、麻婆豆腐、蝦米高麗菜、芹香魚丸湯 (薏仁、白米、香腸、絞肉、豆腐、蒜、高麗菜、蝦米、芹菜、魚丸)	芒果	愛玉粉條湯 (愛玉、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/05	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)	鳳梨	絲瓜鹹粥 (蛋、蔥花、絲瓜、紅蘿蔔、白米、肉末)	✓	✓	✓	✓
03/06	五	地瓜粥 脆瓜、炒蛋	白米飯、番茄燉飯、蘿蔔玉米排骨湯 (白米、洋蔥、肉絲、蕃茄、三色蔬菜、白菜、豆腐、白蘿蔔、玉米、蔥、排骨)	奇異果	薺香米粉湯 (米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、薺菜、肉燥)	✓	✓	✓	✓
03/09	一	高纖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	芝麻米飯、梅干扣肉、蕃茄炒蛋、竹筍炒肉燥、蘿蔔玉米湯 (芝麻、白米、豬肉、梅干菜、蕃茄、蛋、竹筍、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、排骨)	火龍果	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/10	二	沙拉蛋吐司 黑糖豆漿 (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)	芭樂	高麗菜鹹粥 (白米、香菇、肉絲、蔥、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
03/11	三	雞蛋饅頭 黃金豆漿	糙米米飯、招牌醬肉片、玉米炒蛋、芹香三絲、酸辣湯 (糙米、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)	木瓜	擔仔湯麵 (蔥、豆芽菜、絞肉、三色蔬菜)	✓	✓	✓	✓
03/12	四	低糖豆漿 厚片藍莓吐司 (藍莓醬、厚片吐司)	蕎麥米飯、蔥燒雞絲、蕃茄豆腐、菜脯炒蛋、紫菜蛋花湯 (蕎麥、白米、雞胸肉、蔥、蕃茄、豆腐、菜脯、蛋、紫菜)	西瓜	鳳梨西米露湯 (鳳梨、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/13	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)	香蕉	香絲米粉湯 (紅蘿蔔、豆芽菜、肉燥、薺菜)	✓	✓	✓	✓

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
03/16	一	高纖豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、滷豬排、芹菜炒豆干、肉末茶碗蒸、豆腐魚丸湯 (五穀、白米、豬肉、芹菜、豆乾、肉末、蛋、豆腐、魚丸、蔥)	柳丁	蔬菜煎餅 冬瓜茶 (紅蘿蔔、高麗菜、麵粉、冬瓜露)	✓	✓	✓	✓
03/17	二	法國吐司 黑糖豆漿 (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)	蘋果	翡翠玉米粥 (白米、翡翠、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
03/18	三	芝麻饅頭 鮮豆漿	小米米飯、糖醋里肌、蒜爆西蘭花菜、開陽白菜、南瓜排骨湯 (小米、白米、豬肉、紅椒、黃椒、蒜、小黃瓜、西蘭花、三色蔬菜、大白菜、蝦米、南瓜、排骨)	芒果	仙草圓仔湯 (仙草、圓仔、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/19	四	全麥草莓三明治 低糖豆漿 (草莓醬、白吐司)	薏仁米飯、軟溜雞丁、蒜爆四季豆、洋蔥燴油豆腐、鮮筍排骨湯 (薏仁、白米、雞丁、紅蘿蔔、玉米、蔥、四季豆、洋蔥、油豆腐、竹筍、玉米、排骨)	鳳梨	蔬菜湯餃 (三色蔬菜、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
03/20	五	地瓜粥 脆瓜、炒蛋	黃金肉絲炒飯、玉米排骨湯 (蛋、肉絲、三色蔬菜、蔥、玉米、紅蘿蔔、排骨)	奇異果	檸檬愛玉湯 (檸檬、愛玉、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/23	一	黑糖饅頭 黃金豆漿	麥片米飯、梅干扣肉、蒜爆地瓜葉、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜蛤蠣湯 (麥片、白米、梅干、豬肉、地瓜葉、蒜、紅蘿蔔、蛋、冬瓜、蛤蠣、薑絲)	火龍果	蕃茄彩蔬湯麵 (高麗菜、玉米、蕃茄、肉絲)	✓	✓	✓	✓
03/24	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)	芭樂	桂圓甜粥 (桂圓、白米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/25	三	黑糖豆漿 鮪魚蛋餅 (蛋、蛋餅皮、鮪魚、蔥)	芝麻米飯、紅燒肉絲、蝦米燴黃瓜、玉米炒蛋、高麗菜菇菇湯 (芝麻、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)	木瓜	玉米濃湯 (玉米、奶油、蛋、青豆、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
03/26	四	全麥花生三明治 低糖豆漿 (花生醬、白吐司)	糙米米飯、宮保雞丁、蕃茄炒蛋、開陽白菜、芹香魚丸湯 (糙米、白米、雞丁、紅蘿蔔、蕃茄、蛋、大白菜、蝦米、三色蔬菜、芹菜、魚丸、蔥)	西瓜	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
03/27	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)	香蕉	豚骨米粉湯 (紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜、大骨)	✓	✓	✓	✓
03/30	一	雞蛋饅頭 高纖豆漿	蕎麥米飯、黑胡椒豬柳、芹菜炒豆乾、青椒炒肉絲、黃帝豆排骨湯 (蕎麥、白米、黑胡椒、豬肉、紅蘿蔔、豆乾、芹菜、青椒、黃帝豆、排骨)	柳丁	仙草凍蜜 (仙草凍、蜂蜜)	✓	✓	✓	✓
03/31	二	黑糖豆漿 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)	蘋果	鮮蔬什錦粥 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米、絞肉)	✓	✓	✓	✓

* 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 學年度第二學期 4 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
04/01	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)	芒果	蔬菜總匯湯麵 (肉絲、蔥、紅蘿蔔絲、高麗菜、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
04/02	四	高纖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	小米米飯、洋蔥炒豬肉、醬燒三菇、燙青花菜、青菜蛋花湯 (小米、白米、洋蔥、豬肉、三色豆、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、蒜、青花菜、小白菜、紅蘿蔔、蛋、排骨)	鳳梨	香菇竹筍肉粥 (絞肉、紅蘿蔔、香菇、竹筍)	✓	✓	✓	✓
04/03	五		兒童節補假						
04/06	一		清明節補假						
04/07	二	肉鬆三明治 黃金豆漿 (肉鬆、白吐司)	時蔬黃金炒麵、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)	奇異果	擔仔麵 (肉燥、豆芽菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
04/08	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、玉米白菜湯 (薏仁、白米、豬肉、蛋、芹菜、紅蘿蔔、海帶絲、大陸妹、蒜、蔥、玉米、白菜、紅蘿蔔、排骨)	火龍果	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
04/09	四	草莓全麥吐司 鮮豆漿 (草莓醬、全麥吐司)	麥片米飯、紅燒肉絲、蒜爆長豆、玉米炒蛋、蕃茄蔬菜湯 (麥片、白米、肉絲、蒜、長豆、玉米、蛋、番茄、高麗菜、蔥)	芭樂	香菇玉米粥 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、玉米)	✓	✓	✓	✓
04/10	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)	木瓜	圓仔粉條湯 (小湯圓、粉條)	✓	✓	✓	✓
04/13	一	黑糖饅頭 低糖豆漿	芝麻米飯、香煎香腸、蝦米燴黃瓜、咖哩炒洋蔥、花生排骨湯 (芝麻、白米、香腸、蝦米、小黃瓜、洋蔥、三色蔬菜、花生、排骨、蔥)	西瓜	肉燥蔥花湯麵 (麵條、肉絲、蔥、地瓜葉)	✓	✓	✓	✓
04/14	二	高纖豆漿 玉米蛋沙拉吐司 (水煮蛋、沙拉、玉米、白吐司)	清爽時蔬麵湯 (豬肉、高麗菜、蕃茄、青花菜、蛋、手工麵)	香蕉	葡萄乾甜粥 (葡萄乾、白米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
04/15	三	肉鬆蛋餅 鮮豆漿 (蛋、蛋餅皮、肉鬆)	糙米米飯、洋蔥爆豬柳、蒜香地瓜葉、芹菜炒麵腸、魚丸湯 (糙米、白米、洋蔥、豬肉、蒜、地瓜葉、芹菜、麵腸、魚丸、蔥)	柳丁	擔仔冬粉湯 (豬肉、三色蔬菜、豆芽菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓

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
04/16	四	法國吐司 黑糖豆漿 (蛋、白吐司)	蕎麥米飯、滷豬排、肉燥滷冬瓜、紅蘿蔔炒木耳、蘿蔔排骨湯 (蕎麥、白米、豬肉、冬瓜、紅蘿蔔、木耳、蒜、白蘿蔔、排骨)	蘋果	馬鈴薯玉米濃湯 (馬鈴薯、玉米、奶油、蛋)	✓	✓	✓	✓
04/17	五	香菇菜豆粥 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、長豆)	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)	芒果	粉條粉角湯 (粉條、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
04/20	一	雞蛋饅頭 鮮豆漿	五穀米飯、肉燥海帶、蒜爆長豆、蕃茄燴豆腐、豆薯蛋花湯 (五穀、白米、豬肉、海帶、蒜、長豆、蕃茄、豆腐、豆薯、蛋、蔥)	鳳梨	韭香米粉湯 (米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜、肉燥)	✓	✓	✓	✓
04/21	二	三色三明治 低糖豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	蕃茄菇湯麵 (蕃茄、金針菇、香菇、小白菜、肉絲、蛋、蔥、手工麵)	奇異果	綠豆大麥粥 (綠豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
04/22	三	銀絲卷 高纖豆漿	小米米飯、軟溜雞丁、芹香豆腐、荷蘭豆彩蔬、當歸麵輪湯 (小米、白米、雞肉、紅蘿蔔、玉米、洋蔥、芹菜、豆腐、荷蘭豆、三色豆、當歸、麵輪、蔥)	火龍果	魚板米粉湯 (米苔目、魚板、紅蘿蔔、高麗菜、小白菜)	✓	✓	✓	✓
04/23	四	黃金豆漿 花生全麥吐司 (花生醬、全麥吐司)	薏仁米飯、黑胡椒豬柳、黃瓜總匯、蕃茄炒蛋、青菜蛋花湯 (薏仁、白米、豬肉、蝦米、小黃瓜、大黃瓜、蕃茄、蛋、小白菜、蛋)	芭樂	絲瓜玉米粥 (絲瓜、豬肉、玉米)	✓	✓	✓	✓
04/24	五	地瓜粥 麵筋、玉米	沙茶豬柳燴飯、竹筍排骨湯 (豬肉、油菜、紅蘿蔔、洋蔥、竹筍、排骨、蔥)	木瓜	甘藍蘇打餅 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
04/27	一	黑糖豆漿 起司蛋餅 (起司、蛋餅皮、蔥)	麥片米飯、梅干扣肉、魚板荷蘭豆、芹香豆干、青菜蛋花湯 (麥片、白米、豬肉、梅干菜、魚板、荷蘭豆、芹菜、豆乾、小白菜、紅蘿蔔、蛋、排骨)	西瓜	麻油蛋香麵線 (蛋、蔥花、麵線、紅蘿蔔、麻油)	✓	✓	✓	✓
04/28	二	鮮果三明治 低糖豆漿 (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)	香蕉	珍珠雪圓仔 (紅白湯圓、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
04/29	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	糙米米飯、糖醋豬排、肉絲甜豆、蒜香芥蘭、黃瓜貢丸湯 (糙米、白米、豬肉、甜豆、蒜、芥蘭、三色豆、大黃瓜、貢丸、蔥)	柳丁	香菇菜豆粥 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、長豆)	✓	✓	✓	✓
04/30	四	沙拉蛋吐司 高纖豆漿	蕎麥米飯、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、玉米、排骨、蔥)	蘋果	擔仔湯麵 (豬肉、豆芽菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓

*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



臺南市佳恩幼兒園 114 學年度第二學期 5 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
05/01	五		勞動節						
05/04	一	火腿蛋餅 黑糖豆漿 (火腿、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、蒜泥白肉、芹菜炒豆包、蒜香黑白菜、黃帝豆排骨湯 (五穀、白米、蒜、豬肉、芹菜、豆皮、黑葉白菜、黃帝豆、排骨、蔥)	芒果	鮮蔬什錦粥 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米、絞肉)	✓	✓	✓	✓
05/05	二	藍莓厚片吐司 鮮豆漿 (藍莓、厚片吐司)	大滷麵 (木耳、豬肉、豆腐、竹筍絲、蛋、紅蘿蔔、油麵)	鳳梨	日式關東煮 (甜不辣、白蘿蔔、米血)	✓	✓	✓	✓
05/06	三	低糖豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	小米米飯、醬燒肉絲、玉米炒蛋、洋蔥燴油豆腐、黃瓜貢丸湯 (小米、白米、豬肉、三色豆、玉米、蛋、洋蔥、油豆腐、大黃瓜、貢丸、蔥)	奇異果	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
05/07	四	沙拉蛋吐司 高纖豆漿 (水煮蛋、白吐司)	薏仁米飯、黃瓜封肉、菜脯炒蛋、黃瓜炒木耳、當歸麵輪湯 (薏仁、白米、大黃瓜、豬肉、菜脯、蛋、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、當歸、麵輪)	火龍果	高麗菜鹹粥 (高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蛋、蔥)	✓	✓	✓	✓
05/08	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)	芭樂	蔬菜總匯湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
05/11	一	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	麥片米飯、招牌醬肉片、玉米筍炒雙菇、萆菜炒銀芽、紫菜蛋花湯 (麥片、白米、豬肉、三色蔬菜、玉米筍、香菇、杏鮑菇、萆菜、銀芽、紫菜、蛋、蔥、排骨)	木瓜	紅豆粉圓湯 (紅豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
05/12	二	鮮豆漿 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)	西瓜	香菇玉米粥 (肉燥、玉米、紅蘿蔔、香菇、蔥)	✓	✓	✓	✓
05/13	三	低糖豆漿 黑糖饅頭	芝麻米飯、炸豬排、蒜香地瓜葉、紅蘿蔔炒蛋、玉米排骨湯 (芝麻、白米、豬肉、蒜、地瓜葉、紅蘿蔔、玉米、蛋、排骨、小白菜、蔥)	香蕉	彩蔬瘦肉麵 (肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
05/14	四	三色三明治 黃金豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	糙米米飯、馬鈴薯燜肉、蒜爆油菜、彩椒炒豆干、冬瓜紅棗湯 (糙米、白米、馬鈴薯、豬肉、蒜、油菜、豆干、甜椒、冬瓜、紅棗、蔥)	柳丁	粉角雪圓仔 (粉角、小湯圓、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
05/15	五	地瓜粥 (肉鬆、玉米)	咖哩豬肉燴飯、蕃茄豆腐湯 (白米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白米、蕃茄、豆腐、蔥)	蘋果	鮭魚玉米粥 (白米、鮭魚、玉米、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
05/18	一	鮭魚蛋餅 高纖豆漿 (鮭魚、蛋、 蛋餅皮)	蕎麥米飯、梅干扣肉、川燙大陸妹、蒜香豆腐、蕃茄蔬菜湯 (蕎麥、白米、豬肉、梅干菜大陸妹、豆腐、蕃茄、高麗菜、排骨)	芒果	蛋香麻油麵線 (蛋、麵線、 蔥、麻油)	✓	✓	✓	✓
05/19	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)	鳳梨	核桃莓果燕麥餅、麥茶	✓	✓	✓	✓
05/20	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)	奇異果	彩蔬湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
05/21	四	鮮豆漿 玉米蛋沙拉吐司 (水煮蛋、沙拉、 玉米、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)	火龍果	絲瓜蝦仁菇菇粥 (豬肉、絲瓜、 蝦仁、壽喜菇、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
05/22	五	雞肉蔬菜粥 (雞肉絲、高麗菜、紅蘿蔔)	鮭魚蛋包飯、蕃茄豆腐湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、鮭魚、蕃茄、豆腐、小白菜)	芭樂	珍珠粉條 (粉圓、粉條、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
05/25	一	茄汁蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、 番茄醬、蔥)	蕎麥米飯、皮蛋豆干肉末、香菇茶碗蒸、玉米筍燴黃瓜、浮水魚丸湯 (蕎麥、豬肉、皮蛋、豆干、蒜、玉米筍、小黃瓜、香菇、蛋、浮水魚丸、蔥)	木瓜	蛋香肉絲湯麵 (豬肉、紅蘿蔔、 蛋、小白菜)	✓	✓	✓	✓
05/26	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)	西瓜	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米)	✓	✓	✓	✓
05/27	三	芝麻饅頭 高纖豆漿	五穀米飯、黑胡椒豬柳、玉米筍炒雙菇、豆皮白菜滷、當歸麵輪湯 (五穀、白米、豬肉、紅蘿蔔、玉米筍、秀珍菇、香菇、豆皮、白菜、木耳、麵輪、當歸)	香蕉	蔬菜煎餅 麥茶 (蛋、麵粉、紅蘿蔔、蔥、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
05/28	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)	柳丁	蔬菜什錦粥 (高麗菜、紅蘿蔔、玉米、肉絲)	✓	✓	✓	✓
05/29	五	地瓜粥 (玉米炒蛋、肉鬆)	什錦燴飯、玉米蔬菜湯 (豬肉、西蘭花、紅蘿蔔、玉米、小白菜、排骨)	蘋果	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



臺南市佳恩幼兒園 114 學年度第二學期 6 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
06/01	一	雞蛋饅頭 高纖豆漿	小米米飯、瓜仔肉、菜脯炒蛋、豆皮小黃瓜、蕃茄蛋花湯 (小米、白米、豬肉、瓜仔、菜脯、蛋、豆皮、小黃瓜、三色蔬菜、蕃茄、小白菜、排骨)	芒果	魚板什錦麵線 (魚板、紅蘿蔔、小白菜、麵線、蔥)	✓	✓	✓	✓
06/02	二	低糖豆漿 沙拉蛋吐司 (水煮蛋、沙拉、白吐司)	豚骨拉麵 (豬大骨、小白菜、蛋、紅蘿蔔、豬肉、玉米)	鳳梨	蔬菜豬肉湯餃 (小白菜、水餃、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
06/03	三	玉米蛋餅 黑糖豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮)	薏仁米飯、宮保雞丁、西芹三絲、蒜爆地瓜葉、黃瓜貢丸湯 (薏仁、白米、雞丁、紅蘿蔔、木耳、芹菜、豆干絲、蒜、地瓜葉、大黃瓜、貢丸)	奇異果	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
06/04	四	鮮豆漿 肉鬆三明治 (肉鬆、白吐司)	麥片米飯、雞肉燴洋蔥、萵香油豆腐、蒜香油菜、冬瓜排骨湯 (麥片、白米、雞肉、洋蔥、萵菜、油豆腐、蒜、油菜、冬瓜、排骨)	火龍果	肉絲白菜麵湯 (大白菜、紅蘿蔔、豆芽菜、豬肉)	✓	✓	✓	✓
06/05	五	鮭魚玉米粥 (白米、鮭魚、玉米、肉絲、蔥)	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)	芭樂	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、蛋)	✓	✓	✓	✓
06/08	一	黃金豆漿 芝麻饅頭	芝麻米飯、蔥爆豬肉絲、小黃瓜木耳、紅蘿蔔炒蛋、浮水魚丸湯 (芝麻、白米、豬肉、蒜、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、蛋、浮水魚丸)	木瓜	珍珠豆花 (小粉圓、豆花)	✓	✓	✓	✓
06/09	二	藍莓全麥吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、全麥土吐司)	咖哩鮮蔬湯麵 (蛋、香菇、紅蘿蔔、洋蔥、肉絲、黑葉白菜、手工麵)	西瓜	翡翠玉米粥 (白米、翡翠、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
09/10	三	鮮豆漿 雞蛋饅頭	糙米米飯、芋頭燻肉、五彩豆干丁、玉米炒蛋、當歸麵輪湯 (糙米、白米、芋頭、豬肉、香菇、甜椒、豆干、玉米、蛋、蔥、當歸、麵輪)	香蕉	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/11	四	高纖豆漿 起司吐司 (起司、白吐司)	蕎麥米飯、香煎香腸、蝦米燴黃瓜、洋蔥炒蛋、紫菜蛋花湯 (蕎麥、白米、香腸、蝦米、小黃瓜、三色豆、洋蔥、蛋、紫菜、蔥)	柳丁	麻油滑蛋麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓
09/12	五	地瓜粥 炒蛋、麵筋	燒肉飯、紅蘿蔔炒蛋、蒜香小白菜、冬瓜紅棗湯 (白米、燒肉、紅蘿蔔、蛋、蒜、小白菜、冬瓜、紅棗、排骨)	蘋果	葡萄乾甜粥 (葡萄乾、白米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
06/15	一	低糖饅頭 鮮豆漿	五穀米飯、蔥燒雞絲、開陽白菜、五香豆腐、蘿蔔排骨湯 (五穀、白米、蔥、雞絲、大白菜、蝦米、三色豆、豆腐、白蘿蔔、排骨)	芒果	彩蔬肉絲湯麵 (肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、萵菜)	✓	✓	✓	✓
06/16	二	全麥藍莓三明治 黃金豆漿 (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)	鳳梨	香菇鮮蔬粥 (香菇、高麗菜、肉絲、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
06/17	三	黑糖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	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)	奇異果	香蜜煎餅 麥茶 (蛋、麵粉、蜂蜜)	✓	✓	✓	✓
06/18	四	低糖豆漿 草莓厚吐司 (草莓醬、厚片吐司)	小米米飯、馬鈴薯燉肉、玉米筍炒雙菇、豆皮白菜滷、玉米排骨湯 (小米、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)	火龍果	玉米滑蛋鹹粥 (絞肉、玉米、紅蘿蔔、蛋、蔥)	✓	✓	✓	✓
06/19	五		端午節						
06/22	一	茄汁蛋餅 高纖豆漿 (蛋、蛋餅皮、番茄醬、蔥)	薏仁米飯、日式炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、紅燒豆腐、金針鮮菇湯 (薏仁、白米、豬肉、紅蘿蔔、蛋、蔥、豆腐、金針菇、高麗菜、枸杞)	芭樂	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、萵菜、肉絲、豆芽菜、米粉)	✓	✓	✓	✓
06/23	二	玉米蛋沙拉吐司 (水煮蛋、沙拉、玉米、白吐司)	日式味噌拉麵 (魚板、豬肉、玉米粒、小白菜、味噌、手工麵)	木瓜	鹹湯圓 (湯圓、香菇、蝦米、茼蒿、豬肉)	✓	✓	✓	✓
06/24	三	銀絲卷 鮮豆漿	麥片米飯、黑胡椒豬柳、芹菜炒豆干、玉米筍炒甜豆、枸杞冬瓜湯 (麥片、白米、豬肉、芹菜、豆干、玉米筍、甜豆、蒜、冬瓜、枸杞、薑絲)	西瓜	芋香鹹粥 (芋頭、玉米、絞肉、蔥)	✓	✓	✓	✓
06/25	四	水果三明治 黃金豆漿 (新鮮水果、白吐司)	芝麻米飯、茄汁豬肉、蕃茄炒蛋、蒜爆大陸妹、南瓜排骨湯 (芝麻、白米、豬肉、番茄醬、番茄、蛋、大陸妹、蒜、南瓜、排骨、蔥)	香蕉	鍋燒冬粉 (絞肉、冬粉、小白菜、紅蘿蔔、魚板、蔥)	✓	✓	✓	✓
06/26	五	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米、香菇、蔥)	糙米米飯、滷肉滷蛋、麻婆豆腐、蝦米高麗菜、芹香魚丸湯 (糙米、白米、豬肉、雞蛋、豆腐、蒜、高麗菜、蝦米、芹菜、魚丸)	柳丁	草莓夾心餅 決明子茶	✓	✓	✓	✓
06/29	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	蕎麥米飯、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)	蘋果	絲瓜玉米粥 (絲瓜、紅蘿蔔、玉米、絞肉、蛋、蔥)	✓	✓	✓	✓
06/30	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)	芒果	豚骨湯麵 (小白菜、紅蘿蔔、玉米、麵條、蔥、大骨)	✓	✓	✓	✓

* 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 學年度第二學期 7 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
07/01	三	低糖豆漿 鮪魚蛋餅 (鮪魚、蛋、蛋餅皮)	五穀米飯、宮保雞丁、蒜爆地瓜葉、蕃茄炒蛋、冬瓜蛤蠣湯 (五穀、白米、雞胸肉、九層塔、蒜、地瓜葉、蝦米、黃瓜、冬瓜、蛤蠣)	鳳梨	火腿玉米濃湯 (玉米、青豆、蔥、紅蘿蔔、蛋、火腿)	✓	✓	✓	✓
07/02	四	三色三明治 黃金豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	小米米飯、雞肉燴洋蔥、蒜香大陸妹、芹香三絲、味噌豆腐湯 (薏仁、白米、雞肉、洋蔥、三色蔬菜、大陸妹、芹菜、海帶絲、紅蘿蔔絲、肉絲、味噌、豆腐、蔥)	奇異果	銀芽萆香湯麵 (肉燥、萆菜、豆芽菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
07/03	五	地瓜粥 (玉米炒蛋、肉鬆)	白米飯、燒肉、蒜香西蘭花、蒜香豆腐、花生排骨湯 (白米、豬肉、蒜、西蘭花、豆腐、花生、排骨)	火龍果	絲瓜蝦仁菇菇粥 (豬肉、絲瓜、蝦仁、壽喜菇、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
07/06	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	薏仁米飯、洋蔥炒豬肉、鮮炒三菇、西洋芹炒豆干、蘿蔔排骨湯 (薏仁、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)	芭樂	珍珠粉角湯 (珍珠、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
07/07	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)	木瓜	翡翠玉米粥 (白米、翡翠、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
07/08	三	高纖豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	麥片米飯、毛豆雞丁、蒜爆四季豆、蒜香豆腐、紫菜蛋花湯 (麥片、白米、毛豆、雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、蒜、四季豆、三色豆、豆腐、紫菜、蛋)	西瓜	圓仔粉條湯 (小粉圓、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
07/09	四	藍莓全麥吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、全麥吐司)	芝麻米飯、油豆腐滷肉、蒜香油菜、魚板茶碗蒸、枸杞冬瓜湯 (芝麻、白米、油豆腐、豬肉、蒜、油菜、魚板、蛋、枸杞、冬瓜、排骨)	香蕉	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓
07/10	五	彩蔬蛋花粥 (蛋、三色豆、蔥、白米、肉絲)	香菇芋香飯、味噌海帶豆腐湯 (芋頭、肉絲、香菇、蝦米、味噌、豆腐、海帶、蔥)	柳丁	紅豆粉角湯 (紅豆、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
07/13	一	玉米蛋餅 黃金豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮、蔥)	糙米米飯、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、菠菜、玉米、蛋、黃帝豆、排骨、蔥)	蘋果	蛋香玉米粥 (白米、蛋、玉米、蔥)	✓	✓	✓	✓
07/14	二	黑糖豆漿 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)	芒果	珍珠豆花 (小粉圓、豆花)	✓	✓	✓	✓
07/15	三	銀絲卷 高纖豆漿	蕎麥米飯、蔥燒雞絲、青椒炒肉絲、蒜爆地瓜葉、蔬菜湯 (蕎麥、白米、雞絲、蔥、青椒、肉絲、地瓜葉、蒜、高麗菜、紅蘿蔔)	鳳梨	鮮絲冬粉湯 (紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
07/16	四	低糖豆漿 草莓厚片吐司 (草莓醬、厚片吐司)	五穀米飯、筍乾控肉、開陽白菜、麻婆豆腐、金針鮮菇排骨湯 (五穀、白米、酸筍、豬肉、大白菜、三色豆、蝦米、豆腐、蔥、金針花、香菇、排骨)	奇異果	綠豆大麥粥 (綠豆、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
07/17	五	地瓜粥 炒蛋、肉鬆 (白米、地瓜、 蛋、肉鬆)	西蘭花彩蔬燴飯、金針鮮菇湯 (豬肉、西蘭花、紅蘿蔔、蛋、金 針菇、高麗菜、枸杞、排骨)	火龍果	鮮菇湯麵 (肉絲、金針 菇、高麗菜、玉 米)	✓	✓	✓	✓
07/20	一		畢業典禮補假						
07/21	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)	芭樂	南瓜玉米粥 (肉絲、玉米、 紅蘿蔔、蛋、蔥)	✓	✓	✓	✓
07/22	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)	木瓜	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、 紅糖)	✓	✓	✓	✓
07/23	四	厚片花生吐司 低糖豆漿 (花生醬、白吐司)	糙米米飯、筍乾爌肉、炒小白 菜、菜脯炒蛋、黃瓜貢丸湯 (糙米、白米、筍乾、豬肉、蒜、小白 菜、菜脯、蛋、大黃瓜、貢丸、排骨)	西瓜	圓仔粉圓湯 (小湯圓、珍 珠、粉角)	✓	✓	✓	✓
07/24	五	高麗菜鹹粥 (高麗菜、紅 蘿蔔、肉絲、 蛋、蔥)	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)	香蕉	香菇鮮蔬粥 (白米、香菇、 高麗菜、紅蘿 蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
07/27	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)	柳丁	魚板米粉湯 (魚板、高麗 菜、紅蘿蔔、 小白菜)	✓	✓	✓	✓
07/28	二	沙拉蛋吐司 (水煮蛋、沙拉、 白吐司)	海鮮鍋燒意麵 (魚板、肉絲、小白菜、蟹味棒、 蛋)	蘋果	桂圓糯米粥 (桂圓、糯 米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
07/29	三	玉米蛋餅 鮮豆漿 (玉米、蛋、蛋 餅皮)	薏仁米飯、雙椒肉絲、豆皮小 黃瓜、蒜爆四季豆、南瓜玉米 濃湯 (薏仁、白米、甜椒、肉絲、三色 豆、豆皮、小黃瓜、四季豆、南瓜、 奶油、玉米、蔥、蒜)	芒果	元寶彩蔬湯 (水餃、小白 菜、三色豆)	✓	✓	✓	✓
07/30	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)	鳳梨	仙草粉角湯 (仙草、粉角、 紅糖)綠豆湯 (綠豆、地 瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
07/31	五	地瓜粥 麵筋、玉米	鮪魚蛋包飯、蕃茄豆腐湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、鮪魚、蕃 茄、豆腐、蔥)	奇異果	萵香湯麵 (肉燥、紅蘿 蔔、豆芽菜、 萵菜)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。

* 本園使用國產豬肉