

表件 5.1.1 每個月餐點表

臺南市佳思幼兒園 115 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
08/03	一	鮮豆漿 蔥花蛋餅 (蛋、蛋餅皮、蔥)	芝麻米飯、洋蔥炒蛋、香煎香腸、日式甜不辣、紫菜蛋花湯 (芝麻、白米、洋蔥、蛋、和風醬、香腸、甜不辣、紫菜、大骨)	香蕉	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、豆芽菜、萵菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
08/04	二	三色三明治 黃金豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、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、排骨)	芭樂	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/05	三	高纖豆漿 雞蛋饅頭	五穀米飯、馬鈴薯燉肉、蔥爆黃瓜、玉米炒蛋、味噌湯 (五穀、白米、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、玉米、蛋、蔥、味噌、豆腐、海帶)	木瓜	玉米濃湯 (玉米、青豆、蔥、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
08/06	四	黑糖豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆醬、白吐司)	糙米米飯、黃瓜封肉、蠔油菠菜、蕃茄炒蛋、蔬菜湯 (糙米、白米、大黃瓜、豬肉、蠔油、菠菜、玉米、蛋、高麗菜、紅蘿蔔、排骨、蔥)	鳳梨	紅豆粉角湯 (紅豆、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/07	五	地瓜粥 炒蛋、肉鬆 (白米、地瓜、蛋、肉鬆)	豬肉燴飯、筍絲湯 (豬肉絲、馬鈴薯、木耳、紅蘿蔔、筍絲、大骨)	蘋果	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓
08/10	一	原味豆漿 鮪魚蛋餅 (鮪魚、蛋、蛋餅皮)	蕎麥米飯、蕃茄炒蛋、宮保雞丁、螞蟻上樹、紫菜蛋花湯 (蕎麥、白米、蕃茄、蛋、蒜、蔥、雞丁、冬粉、絞肉、紫菜、大骨)	西瓜	仙草西米露 (仙草、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/11	二	藍莓吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、白吐司)	大滷麵 (紅蘿蔔、肉絲、白菜、木耳、蛋、高麗菜、蔥、醋)	火龍果	香菇肉粥 (香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、蔥)	✓	✓	✓	✓
08/12	三	鮮豆漿 黑芝麻饅頭	薏仁米飯、油豆腐滷肉、炒三菇、蒸蛋、海帶味噌湯 (薏仁、白米、芋頭、豬肉、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、蛋、海帶、味噌、大骨、蒜、蔥)	葡萄	珍珠粉圓湯 (小粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/13	四	法國吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	小米米飯、炒三菇、洋蔥炒豬肉、西洋芹炒豆干、蘿蔔湯 (小米、白米、蛋、蔥、蒜、芹菜、豆干、洋蔥、豬肉、菇類、白蘿蔔、大骨)	橘子	擔仔湯麵 (萵菜、肉燥、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
08/14	五	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、絞肉、蔥)	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)	柳丁	綠豆仙草湯 (綠豆、仙草、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
08/17	一	銀絲卷 黑糖豆漿	麥片米飯、炸豬排、洋蔥炒蛋、 田園時蔬、黃瓜貢丸湯 (麥片、白米、豬排、洋蔥、蛋、高麗菜、黃瓜、蒜、蔥、貢丸)	香蕉	三絲冬粉湯 (紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
08/18	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)	芭樂	綠豆大麥粥 (綠豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/19	三	蔥花蛋餅 黃金豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	芝麻飯、筍乾控肉、炒小白菜、蒜香豆腐、玉米蛋花湯 (芝麻、白米、酸筍、豬肉、小白菜、豆腐、蛋、蒜、蔥、玉米)	木瓜	肉燥蔥花麵線 (麵線、肉絲、蔥、紅蘿蔔絲、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
08/20	四	起司吐司 原味豆漿 (起司、白吐司)	五穀米飯、鮮炒時蔬、蕃茄豆腐、蒜泥白肉、芹香蘿蔔湯 (五穀、白米、四季豆、番茄、豆腐、豬肉、白蘿蔔、大骨、芹菜、蔥)	鳳梨	八寶粥 (綠豆、紅豆、花豆、紫米、桂圓、小米、燕麥、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/21	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)	蘋果	什錦湯麵 (紅蘿蔔、肉絲、芹菜、韭菜)	✓	✓	✓	✓
08/24	一	鮮豆漿 黑芝麻饅頭	糙米米飯、糖醋豬排、紅蘿蔔炒蛋、炒高麗菜、竹筍排骨湯 (糙米、白飯、豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、竹筍、排骨、蔥)	西瓜	黑糖紅棗薏仁粥 (米、薏仁、紅棗、枸杞)	✓	✓	✓	✓
08/25	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)	火龍果	肉燥冬粉湯 (肉燥、冬粉、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
08/26	三	低糖豆漿 雞蛋饅頭	蕎麥米飯、麻婆豆腐、鮮炒時蔬、招牌醬肉片、蘿蔔湯 (蕎麥、白米、絞肉、豆腐、空心菜、豬肉、白蘿蔔、排骨、蒜、蔥)	葡萄	銀耳紅棗湯 (白木耳、紅棗、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
08/27	四	高纖豆漿 蜂蜜吐司 (蜂蜜、白吐司)	薏仁米飯、筍乾燻肉、炒小白菜、蒜香油豆腐、金針菇蛋花湯 (薏仁、白米、筍乾、豬肉、小白菜、油豆腐、蛋、金針菇、紅蘿蔔、蔥花)	橘子	蛋香麵線 (蛋、蔥花、麵線、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
08/28	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)	柳丁	燕麥餅乾 菊花茶	✓	✓	✓	✓
08/31	一	低糖豆漿 黑糖饅頭	小米米飯、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)	香蕉	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米、香菇、蔥)	✓	✓	✓	✓

* 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 115 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	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)	芭樂	紅豆粉角湯 (紅豆、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/02	三	黑糖豆漿 雞蛋饅頭	麥片米飯、菜脯炒蛋、瓜仔肉、炒高麗菜、味噌湯 (麥片、白米、菜脯、蛋、豬肉、瓜仔、高麗菜、味噌、蔥、豆腐)	木瓜	蛋香線麵 (蛋、線麵、蔥、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
09/03	四	蜂蜜吐司 鮮豆漿 (蜂蜜、白吐司)	芝麻米飯、洋蔥炒蛋、甜不辣、螞蟻上樹、金針菇蛋花湯 (芝麻、白米、洋蔥、蛋、甜不辣、冬粉、絞肉、紅蘿蔔、金針花、大骨)	鳳梨	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/04	五	什錦鹹粥 (高麗菜、紅蘿蔔、絞肉、蛋、蔥)	黃金蛋包飯、蕃茄豆腐湯 (三色蔬菜、肉絲、蛋、蕃茄、豆腐、蔥)	蘋果	蔬菜什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
09/07	一	蔥花蛋餅 高纖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	五穀米飯、咖哩花椰菜、爆香荷蘭豆、南瓜蔬菜湯 (五穀、白米、咖哩粉、花椰菜、蛋、肉絲、南瓜、玉米、蔥、蒜、荷蘭豆)	西瓜	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
09/08	二	水果三明治 原味豆漿 (新鮮水果、白吐司)	鍋燒意麵 (魚板、肉絲、小白菜、蟹味棒、蛋)	火龍果	鮭魚玉米粥 (白米、鮭魚、玉米、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
09/09	三	雞蛋饅頭 黑糖豆漿	糙米米飯、馬鈴薯燜肉、田園時蔬、滷海帶、當歸麵輪湯 (糙米、白米、馬鈴薯、豬肉、高麗菜、海帶、麵輪、當歸、蒜、蔥)	葡萄	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/10	四	鮮豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	蕎麥米飯、麻婆豆腐、煎香腸、炒高麗菜、紫菜蛋花湯 (蕎麥、白米、豆腐、香腸、高麗菜、紫菜、蛋、蔥、蒜、絞肉、大骨)	橘子	什錦粿條 (高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥、粿條)	✓	✓	✓	✓
09/11	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)	柳丁	八寶粥 (綠豆、紅豆、花豆、紫米、桂圓、小米、燕麥、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/14	一	低糖豆漿 芝麻饅頭	薏仁米飯、玉米炒蛋、鮮炒時蔬、五香豆腐、海帶排骨湯 (薏仁、白米、玉米、蛋、地瓜葉、豆腐、海帶、排骨、蔥、蒜)	香蕉	銀芽鮮蔬麵 (豆芽菜、麵、蔥、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓

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
09/15	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)	芭樂	南瓜高麗菜粥 (白米、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
09/16	三	鮮豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆、白吐司)	小米米飯、麻婆豆腐、香煎香腸、炒荷蘭豆、芹香蘿蔔湯 (小米、白米、豆腐、香腸、絞肉、蔥、荷蘭豆、蒜、白蘿蔔、大骨、芹菜)	木瓜	紅豆粉圓湯 (紅豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/17	四	鮭魚蛋餅 黃金豆漿 (鮭魚、蛋、蛋餅皮)	麥片米飯、豆腐鑲肉、滷白菜、蔥燒雞絲、蕃茄蔬菜湯 (麥片、白米、豆腐、豬肉、白菜、雞絲、蔥、蕃茄、高麗菜)	鳳梨	蔬菜湯餃 (蔥、小白菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
09/18	五	玉米瘦肉粥 (玉米、豬肉、蛋、白米)	夏威夷蛋炒飯、味噌湯 (鳳梨、蝦仁、青豆、紅蘿蔔、蛋、豆腐、味噌、蔥)	蘋果	黑糖紅棗薏仁粥 (米、薏仁、紅棗、枸杞)	✓	✓	✓	✓
09/21	一	芝麻饅頭 原味豆漿	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)	西瓜	彩蔬什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
09/22	二	低糖豆漿 藍莓吐司 (藍莓醬、白土司)	什錦湯麵 (肉絲、大白菜、油麵、番茄、玉米、蝦米、紅蘿蔔)	火龍果	紅豆紫米粥 (紫米、紅豆、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/23	三	黑糖豆漿 銀絲卷	芝麻米飯、滷麵輪、燒肉、紅蘿蔔炒蛋、金針菇湯 (芝麻、白米、麵輪、豬肉、紅蘿蔔、蛋、金針菇、海帶)	葡萄	蘿蔔甜不辣 (白蘿蔔、甜不辣)	✓	✓	✓	✓
09/24	四	起司吐司 高纖豆漿 (起司、白吐司)	魯肉飯、蝦米燴黃瓜、五香滷味、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	銀耳紅棗湯 (白木耳、紅棗、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
09/25	五		中秋節放假						
09/29	一	低糖豆漿 雞蛋饅頭	五穀米飯、麻婆豆腐、煎香腸、炒高麗菜、紫菜蛋花湯 (五穀、白米、絞肉、豆腐、香腸、高麗菜、紫菜、蛋、大骨、蒜、蔥)	柳丁	肉燥冬粉 (蛋、絞肉、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
09/30	二	鮮豆漿 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	芋頭西米露湯 (西米露、芋頭、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 115 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	四	法國吐司 原味豆漿 (蛋、白吐司)	糙米米飯、五香肉燥、蒜爆青花菜、醬燒三菇、玉米蛋花湯 (糙米、白米、絞肉、青花菜、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、玉米、蛋、蔥)	芭樂	三絲冬粉湯 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、冬粉、油蔥酥)	✓	✓	✓	✓
10/02	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)	木瓜	綠豆粉圓湯 (粉圓、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/05	一	高纖豆漿 黑糖饅頭	蕎麥米飯、紅蘿蔔炒蛋、馬鈴薯燉肉、螞蟻上樹、冬瓜湯 (蕎麥、白米、紅蘿蔔、蛋、馬鈴薯、豬肉、蔥、蒜、冬粉、冬瓜、高湯)	鳳梨	魚板米絲 (小白菜、魚板、米粉)	✓	✓	✓	✓
10/06	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)	蘋果	桂圓紫米粥 (紫米、桂圓、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/07	三	鮮豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	薏仁飯、爆香四季豆、五香燒肉、鮮炒時蔬、當歸麵輪湯 (薏仁、白米、四季豆、豬肉、大陸妹、當歸、麵輪、蒜、蔥)	西瓜	魚板什錦麵線 (魚板、紅蘿蔔、小白菜、麵線、蔥)	✓	✓	✓	✓
10/08	四	黑糖豆漿 肉鬆三明治 (肉鬆、白吐司)	小米米飯、雞肉燴洋蔥、韭香油豆腐、彩蔬荷蘭豆、冬瓜排骨湯 (小米、白米、雞肉、洋蔥、韭菜、油豆腐、四季豆、三色蔬菜、冬瓜、排骨)	火龍果	芋頭西米露湯 (西米露、芋頭、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/09	五		雙十國慶補假						
10/12	一	雞蛋饅頭 鮮豆漿	麥片米飯、芹菜炒豆乾、蒸蛋、魯肉肉燥、豆薯蛋花湯 (麥片、白米、芹菜、豆乾、蛋、肉燥、豆薯)	葡萄	什錦湯麵 (高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
10/13	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)	橘子	桂圓紫米粥 (紫米、桂圓、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/14	三	高纖豆漿 起司蛋餅 (蛋、蛋餅皮、起司)	芝麻米飯、蕃茄豆腐、螞蟻上樹、菜脯炒蛋、紫菜蛋花湯 (芝麻、白米、蕃茄、豆腐、冬粉、豬肉、菜脯、蛋、紫菜、蒜、蔥)	柳丁	絲瓜蝦仁菇菇粥 (豬肉、絲瓜、蝦仁、香菇、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
10/15	四	法國吐司 黃金豆漿 (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、肉絲、小黃瓜、高麗菜、蛋、大陸妹、豆腐、蒜、蔥、味噌)	香蕉	蛋香麵線 (蛋、雞絲麵、紅蘿蔔、絞肉)	✓	✓	✓	✓

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	五	地瓜粥 肉鬆、麵筋	夏威夷蛋炒飯、蔬菜湯 (鳳梨、蝦仁、青豆、紅蘿蔔、蛋、高麗菜、白蘿蔔、玉米、排骨)	芭樂	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/19	一	芝麻饅頭 黑糖豆漿	糙米米飯、蒜香四季豆、蕃茄豆腐、醬爆肉絲、當歸麵輪湯 (糙米、白米、四季豆、蕃茄、豆腐、豬肉蒜、蔥、當歸、麵輪)	木瓜	蛋香肉絲湯麵 (豬肉、紅蘿蔔、蛋、小白菜)	✓	✓	✓	✓
10/20	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)	鳳梨	桂圓糯米粥 (桂圓、糯米、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/21	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	蕎麥米飯、梅干扣肉、田園時蔬、紅蘿蔔炒蛋、芹香魚丸湯 (蕎麥、白米、梅干、豬肉、綠花椰菜、紅蘿蔔絲、蛋、芹菜、魚丸、蒜、蔥)	蘋果	蔬菜什錦麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/22	四	蛋香吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	薏仁米飯、香煎香腸、芹菜三絲、脆瓜蒸肉、大黃瓜湯 (薏仁、白米、香腸、芹菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲、脆瓜、絞肉、大黃瓜)	西瓜	玉米濃湯 (玉米、奶油、蛋、青豆、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
10/23	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)	火龍果	八寶粥 (綠豆、紅豆、花豆、紫米、桂圓、小米、燕麥、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/26	一		臺灣光復節補假						
10/27	二	法國吐司 低糖豆漿 (蛋、白吐司)	咖哩湯麵 (蛋、壽喜菇、紅蘿蔔絲、洋蔥、肉絲、手工麵)	葡萄	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/28	三	高纖豆漿 芝麻饅頭	小米米飯、紅燒豆腐、開陽白菜、芹菜炒豆乾、海結玉米湯 (小米、白米、豆腐、白菜、豆乾、芹菜、海帶、玉米、蒜、蔥)	橘子	珍珠粉條 (粉圓、粉條、紅糖)	✓	✓	✓	✓
10/29	四	草莓吐司 鮮豆漿 (草莓醬、白吐司)	麥片米飯、五香肉燥、芹香豆乾、鮮炒時蔬、味噌海帶湯 (麥片、白米、豬肉、蛋、芹菜、豆乾、青花菜、味噌、海帶)	柳丁	彩蔬湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/30	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)	香蕉	無糖全穀餅乾、麥茶	✓	✓	✓	✓

*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 115 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
11/02	一	火腿蛋餅 黑糖豆漿 (火腿、蛋餅皮、蔥)	芝麻米飯、蔥爆豬肉、炒高麗菜、螞蟻上樹、黃帝豆排骨湯 (芝麻、白米、高麗菜、冬粉、絞肉、黃帝豆、排骨、蒜、蔥)	芭樂	枸杞滑蛋麵線 (蛋、麵線、枸杞、麻油)	✓	✓	✓	✓
11/03	二	低糖豆漿 藍莓吐司 (藍莓醬、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	綠豆粉圓湯 (綠豆、粉圓、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/04	三	黑糖饅頭 鮮豆漿	五穀米飯、瓜仔肉、炒菠菜、紅蘿蔔炒蛋、豆薯蛋花湯 (五穀、白米、瓜仔、豬肉、菠菜、紅蘿蔔、蛋、豆薯)	鳳梨	擔仔冬粉湯 (絞肉、豆芽菜、韭菜、冬粉)	✓	✓	✓	✓
11/05	四	高纖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	糙米米飯、炒三菇、洋蔥炒豬肉、燙青花菜、金針菇蛋花湯 (糙米、白米、蛋、蔥、蒜、青花菜、洋蔥、豬肉、金針菇、杏鮑菇、壽喜菇)	蘋果	八寶粥 (綠豆、紅豆、花豆、紫米、桂圓、小米、燕麥、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/06	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)	西瓜	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓
11/09	一	鮮豆漿 芝麻饅頭	蕎麥飯、麻婆豆腐、芹香豆乾、炒高麗菜、紫菜蛋花湯 (蕎麥、白米、蒜、蔥、豆腐、絞肉、豆乾、芹菜、高麗菜、紫菜、蛋)	火龍果	肉燥蔥花麵線 (麵線、肉絲、蔥、地瓜葉)	✓	✓	✓	✓
11/10	二	肉鬆吐司 低糖豆漿 (肉鬆、白吐司)	蕃茄菇菇湯麵 (蕃茄、金針菇、肉絲、蛋)	葡萄	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/11	三	黑糖豆漿 雞蛋饅頭	薏仁米飯、滷肉、紅蘿蔔炒蛋、滷蛋、滷丸、海結玉米湯 (薏仁、白米、豬肉、紅蘿蔔、蛋、貢丸、蒜、蔥、海結、玉米)	橘子	翡翠玉米粥 (白米、翡翠、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
11/12	四	火腿蛋餅 黃金豆漿 (火腿、蛋、蛋餅皮)	小米米飯、咖哩花椰菜、紅燒肉絲、玉米炒蛋、蕃茄蔬菜湯 (小米、白米、花椰菜、肉絲、蛋、番茄、蒜、蔥、豆腐、玉米)	柳丁	紅棗紫米粥 (紫米、紅棗、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/13	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	蛋香雞絲麵 (絞肉、紅蘿蔔、蛋、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
11/16	一	黑糖饅頭 鮮豆漿	麥片米飯、蒜香黃瓜、香煎香腸、洋蔥炒蛋、味噌湯 (麥片、白米、小黃瓜、香腸、洋蔥、蛋、味噌、豆腐、蒜、蔥)	芭樂	葡萄乾甜粥 (葡萄乾、白米、紫米、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
11/17	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)	木瓜	香菇鮮蔬粥 (香菇、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
11/18	三	肉鬆蛋餅 原味豆漿 (蛋、蛋餅皮、肉鬆)	芝麻米飯、鮮炒時蔬、芹菜炒麵腸、洋蔥爆豬柳、味增湯 (芝麻、白米、地瓜葉、芹菜、麵腸、洋蔥、豬肉、味噌、海帶)	鳳梨	八寶粥 (綠豆、紅豆、花豆、紫米、桂圓、小米、燕麥、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/19	四	法國吐司 高纖豆漿 (蛋、白吐司)	五穀米飯、脆瓜蒸肉、田園時蔬、五香豆腐、蘿蔔大骨湯 (五穀、白米、脆瓜、高麗菜、豆腐、豬肉、白蘿蔔、大骨、蒜、蔥)	蘋果	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、奶油、蛋)	✓	✓	✓	✓
11/20	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)	西瓜	草莓夾心餅 決明子茶	✓	✓	✓	✓
11/23	一	銀絲卷 鮮豆漿	糙米米飯、醬燒甜不辣、滷豬排、爆香時蔬、蘿蔔排骨湯 (糙米、白米、甜不辣、豬肉、大陸妹、白蘿蔔、排骨、芹菜、蒜、蔥)	火龍果	什錦粉絲湯 (冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓
11/24	二	三色三明治 低糖豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、白吐司)	紅燒豬肉麵 (肉絲、小白菜、蔥、紅蘿蔔、手工麵)	葡萄	桂圓紫米粥 (紫米、桂圓、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/25	三	黑糖饅頭 高纖豆漿	蕎麥米飯、炒高麗菜、香菇肉燥、蔥香豆腐、豆薯蛋花湯 (蕎麥、白米、高麗菜、蒜、蔥、香菇、豆腐、絞肉、豆薯、蛋)	橘子	豚骨湯麵 (小白菜、紅蘿蔔、玉米、麵條、蔥、大骨)	✓	✓	✓	✓
11/26	四	黃金豆漿 水果三明治 (新鮮水果、白吐司)	薏仁米飯、蔥爆豬肉絲、芹香炒麵腸、玉米炒蛋、紫菜蛋花湯 (薏仁、白米、豬肉、芹菜、麵腸、玉米、紫菜、蛋、蒜、蔥)	柳丁	蔬菜湯餃 (高麗菜、紅蘿蔔、水餃、玉米)	✓	✓	✓	✓
11/27	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)	香蕉	銀耳紅棗湯 (白木耳、紅棗、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
11/30	一	高纖豆漿 起司蛋餅 (蛋、蛋餅皮、起司、蔥)	小米米飯、蕃茄炒蛋、宮保雞丁、螞蟻上樹、冬瓜蛤蠣湯 (小米、白米、蕃茄、蛋、蒜、蔥、雞丁、冬粉、絞肉、冬瓜、蛤蠣)	芭樂	什錦蔬菜麵 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米)	✓	✓	✓	✓

* 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 115 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	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)	木瓜	絲瓜玉米粥 (絲瓜、紅蘿蔔、玉米、絞肉、蛋、蔥)	✓	✓	✓	✓
12/02	三	雞蛋饅頭 黃金豆漿	芝麻米飯、菜脯炒蛋、瓜仔肉、蒜香油菜、味增湯 (芝麻、白米、豬肉、油菜、菜脯、蒜、蔥、瓜仔、味噌、豆腐)	鳳梨	圓仔粉圓湯 (小湯圓、珍珠、粉角)	✓	✓	✓	✓
12/03	四	低糖豆漿 蜂蜜吐司 (蜂蜜、白吐司)	五穀米飯、軟溜雞丁、萵菜三絲、鮮炒時蔬、大黃瓜湯 (五穀、白米、雞丁、萵菜、紅蘿蔔、豆芽菜、地瓜葉、大黃瓜、蒜)	蘋果	萵香湯麵 (肉燥、紅蘿蔔、豆芽菜、萵菜)	✓	✓	✓	✓
12/04	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)	西瓜	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/07	一	玉米蛋餅 黑糖豆漿 (玉米、蛋、蛋餅皮)	糙米米飯、五香肉燥、田園時蔬、滷油豆腐、海結玉米湯 (糙米、白米、豬肉、四季豆、油豆腐、海結、玉米、蒜、蔥)	火龍果	魚板什錦湯麵 (魚板、紅蘿蔔、小白菜、蔥)	✓	✓	✓	✓
12/08	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)	葡萄	玉米馬鈴薯濃湯 (玉米、馬鈴薯、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/09	三	原味豆漿 芝麻饅頭	蕎麥米飯、蔥爆豬肉絲、鮮炒時蔬、紅蘿蔔炒蛋、貢丸湯 (蕎麥、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)	✓	✓	✓	✓
12/10	四	藍莓吐司 低糖豆漿 (藍莓醬、白土司)	薏仁米飯、芋頭燜肉、炒三菇、玉米炒蛋、紫菜蛋花湯 (薏仁、白米、芋頭、豬肉、香菇、磨菇、秀珍菇、玉米、蛋、紫菜)	柳丁	肉燥米粉湯 (肉燥、米粉、萵菜)	✓	✓	✓	✓
12/11	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)	香蕉	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/14	一	鮮豆漿 雞蛋饅頭	小米米飯、蝦米燴黃瓜、香煎香腸、洋蔥炒蛋、味噌湯 (小米、白米、蝦米、小黃瓜、香腸、洋蔥、蛋、味噌、豆腐、蔥)	芭樂	蛋香麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓
12/15	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)	木瓜	高麗菜玉米粥 (高麗菜、玉米、紅蘿蔔、肉末)	✓	✓	✓	✓

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	三	黑糖饅頭 高纖豆漿	麥片米飯、竹筍炒肉絲、田園時蔬、五香豆腐、蘿蔔大骨湯 (麥片、白米、筍絲、菠菜、豆腐、白蘿蔔、大骨、豬肉、蒜、蔥)	鳳梨	亞麻籽芝麻餅乾 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
12/17	四	低糖豆漿 草莓吐司 (草莓醬、白吐司)	肉燥飯、韭香甜不辣、銀芽炒肉絲、炒蕃茄豆腐、魚丸湯 (白米、甜不辣、韭菜、豬肉、番茄、豆腐、豆芽菜、魚丸、芹菜)	蘋果	魚板時蔬湯麵 (肉燥、紅蘿蔔、魚板、小白菜)	✓	✓	✓	✓
12/18	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)	西瓜	綠豆粉圓湯 (粉圓、綠豆、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/21	一	茄汁蛋餅 黑糖豆漿 (蛋、蛋餅皮、番茄醬、蔥)	芝麻米飯、馬鈴薯燜肉、田園時蔬、滷海帶、當歸麵輪湯 (芝麻、白米、馬鈴薯、豬肉、高麗菜、海帶、麵輪、當歸、蒜、蔥)	火龍果	高麗菜玉米粥 (高麗菜、玉米、紅蘿蔔、肉末)	✓	✓	✓	✓
12/22	二	水果三明治 鮮豆漿 (新鮮水果、白吐司)	味噌拉麵 (紅燒豬肉、小白菜、味噌、拉麵、高湯)	葡萄	紅豆紫米粥 (紫米、紅豆、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/23	三	原味豆漿 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)	橘子	擔仔湯麵 (蔥、豆芽菜、絞肉、三色蔬菜)	✓	✓	✓	✓
12/24	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)	柳丁	香蜜煎餅 麥茶 (蛋、麵粉、蜂蜜)	✓	✓	✓	✓
12/25	五		行憲紀念日放假						
12/28	一	低糖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米)	糙米米飯、紅蘿蔔炒蛋、日式炸豬排、紅燒豆腐、紫菜蛋花湯 (糙米、白米、紅蘿蔔、蛋、豬肉、豆腐、紫菜、蒜、蔥)	香蕉	什錦米粉湯 (紅蘿蔔、韭菜、肉絲、豆芽菜、米粉)	✓	✓	✓	✓
12/29	二	三色三明治 鮮豆漿 (草莓醬、花生醬、起司、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	粉條粉角湯 (粉條、粉角、紅糖)	✓	✓	✓	✓
12/30	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)	木瓜	麻油蛋香麵線 (蛋、肉絲、蔥花、麵線、紅蘿蔔、麻油)	✓	✓	✓	✓
12/31	四	法國吐司 黃金豆漿 (蛋、白吐司)	薏仁米飯、滷豬排、肉燥滷冬瓜、韭香油豆腐、蘿蔔排骨湯 (薏仁、白米、豬肉、冬瓜、紅蘿蔔、韭菜、油豆腐、白蘿蔔、排骨)	鳳梨	香菇菜豆粥 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、長豆)	✓	✓	✓	✓

*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 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	五		元旦放假						
01/04	一	蔥花蛋餅 高纖豆漿 (蛋、蛋餅皮、蔥)	小米米飯、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)	蘋果	南瓜高麗菜粥 (白米、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、蔥)	✓	✓	✓	✓
01/05	二	低糖豆漿 草莓吐司 (草莓醬、白吐司)	什錦滷麵 (香菇、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、肉絲、高麗菜)	西瓜	綠豆大麥粥 (綠豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/06	三	芝麻饅頭 鮮豆漿	麥片米飯、紅燒肉絲、甜豆炒雙菇、蒜炒菠菜、玉米排骨湯 (麥片、白米、豬肉、洋蔥、三色蔬菜、甜豆、香菇、金針菇、蒜、菠菜、玉米、小白菜、排骨)	火龍果	薏香米粉湯 (米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、薏菜、肉燥)	✓	✓	✓	✓
01/07	四	黑糖豆漿 法國吐司 (蛋、白吐司)	芝麻米飯、日式炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、蕃茄豆腐煲、青菜蛋花湯 (芝麻、白米、豬排、紅蘿蔔、蛋、蕃茄、豆腐、大白菜、大骨)	葡萄	珍珠雪圓仔 (紅白湯圓、珍珠、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/08	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)	✓	✓	✓	✓
01/11	一	高纖豆漿 玉米蛋餅 (蛋、蛋餅皮、玉米、蔥)	五穀米飯、蝦米燴黃瓜、香腸煎、洋蔥炒蛋、味噌海帶湯 (五穀、白米、蝦米、小黃瓜、香腸、洋蔥、蛋、味噌、豆腐、蒜、蔥)	柳丁	黑糖紅棗薏仁粥 (米、薏仁、紅棗、枸杞)	✓	✓	✓	✓
01/12	二	低糖豆漿 花生吐司 (花生醬、白吐司)	金瓜什錦湯麵 (肉絲、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、金瓜)	香蕉	魚板麵線 (魚板、麵線、高麗菜、蔥)	✓	✓	✓	✓
01/13	三	黑糖饅頭 低糖豆漿	糙米米飯、芹菜炒豆乾、薏菜炒銀芽、黑胡椒豬柳、冬瓜排骨湯 (糙米、白米、豆乾、芹菜、薏菜、豆芽菜、黑胡椒、豬柳、冬瓜、排骨)	芭樂	香菇玉米粥 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、玉米)	✓	✓	✓	✓
01/14	四	鮮豆漿 肉鬆吐司 (肉鬆、白吐司)	蕎麥米飯、蒜香四季豆、炒高麗菜、螞蟻上樹、筍片湯 (蕎麥、白米、四季豆、高麗菜、冬粉、絞肉、筍片、紅蘿蔔、蒜、蔥)	木瓜	紅豆大麥粥 (紅豆、麥片、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/15	五	雞肉蔬菜粥 (雞肉、高麗菜、油蔥酥)	什錦燴飯、浮水魚丸湯 (三色蔬菜、香菇、肉絲、火腿)	鳳梨	蔬菜總匯湯麵 (高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
01/18	一	雞蛋饅頭 原味豆漿	小米米飯、菜脯炒蛋、瓜仔肉、薏香銀芽、當歸麵輪湯 (小米、白米、菜脯、蛋、腌瓜仔、絞肉、薏菜、豆芽菜、當歸、麵輪)	蘋果	桂圓糯米粥 (糯米、桂圓、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
01/19	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)	西瓜	絲瓜蝦仁菇 菇粥 (豬肉、絲瓜、蝦仁、香菇、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
01/20	三	鮮豆漿 銀絲卷	麥片飯、黃瓜封肉、芹香豆乾、炒油菜、蘿蔔大骨湯 (麥片、白米、大黃瓜、豬肉、芹菜、豆乾、油菜、白蘿蔔、大骨、蒜、蔥)	火龍果	芋頭西米露 (芋頭、西米露、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/21	四	高纖豆漿 茄汁蛋餅 (蛋、蛋餅皮、番茄醬)	芝麻飯、馬鈴薯墩肉、蘑菇甜豆、紅蘿蔔炒蛋、豆薯蛋花湯 (芝麻、白米、馬鈴薯、豬肉、芹菜、豆皮、高麗菜、豆薯、蛋、蒜、蔥)	葡萄	麻油蛋香麵線 (麵線、蛋、肉絲、麻油)	✓	✓	✓	✓
01/22	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)	橘子	無糖全穀脆片、冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
01/25	一	黑糖豆漿 芝麻饅頭	五穀米飯、黃瓜封肉、蠔油菠菜、玉米炒蛋、蔬菜湯 (五穀、白米、大黃瓜、豬肉、蠔油、青江菜、蒸蛋、高麗菜、蕃茄、蒜、蔥)	柳丁	鮮蔬什錦粥 (紅蘿蔔、高麗菜、玉米、絞肉)	✓	✓	✓	✓
01/26	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)	香蕉	紅棗紫米粥 (紫米、紅棗、枸杞、紅糖)	✓	✓	✓	✓
01/27	三	肉鬆蛋餅 黃金豆漿 (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)	芭樂	日式拉麵 (肉絲、紅蘿蔔、玉米、高麗菜、味噌)	✓	✓	✓	✓
01/28	四	蜂蜜吐司 鮮豆漿 (蜂蜜、白吐司)	蕎麥米飯、玉米炒蛋、鮮炒時蔬、五香豆腐、海帶排骨湯 (蕎麥、白米、玉米、蛋、高麗菜、豆腐、排骨、海帶、蒜、蔥、絞肉)	木瓜	珍珠豆花 (珍珠、豆花)	✓	✓	✓	✓
01/29	五	鮭魚玉米粥 (鮭魚、玉米、白米、肉絲)	薏仁飯、玉米炒蛋、芹香三絲、鮮炒時蔬、大黃瓜湯 (薏仁、白米、芹菜、海帶絲、豬肉、玉米、空心菜、大黃瓜、大骨)	鳳梨	擔仔湯麵 (韭菜、肉燥、豆芽菜)	✓	✓	✓	✓

* 蔬菜、水果有時會依當季季節微調。 * 本園使用國產豬肉