



臺南市私立凱迪斯幼兒園 111-1 八月份餐點計畫表 日期：8/01~8/31

日期	早上點心	美味午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
8/01(一)	果醬吐司+豆漿	彩椒鮭魚炒飯(彩椒、鮭魚、洋蔥、青江菜)、紫菜蛋花湯	香蕉	檸檬愛玉	√	√	√	√
8/02(二)	菠菜鮭魚粥	肉羹麵(關廟麵、肉羹、山東白菜、扁魚、黑木耳、豆腐絲、筍絲、紅蘿蔔絲等)	芭樂	蘑菇玉米濃湯	√	√	√	√
8/03(三)	小米粥 蔥花蛋	五穀胚芽飯、白蘿蔔滷肉、蕃茄豆腐、炒小白菜、蛤蜊湯	蘋果	山粉圓	√	√	√	√
8/04(四)	昆布高麗菜粥	米飯、螞蟻上樹(絞豬肉、冬粉、黑木耳)、紅蘿蔔炒蛋、銀魚燴莧菜、金針菇湯	木瓜	綠豆粉角	√	√	√	√
8/05(五)	菠菜滑蛋麵	羅漢齋燴飯(蘆筍、鮮香菇、胡蘿蔔、竹筍、白木耳、黑木耳、素蠔油、青江菜)	鳳梨	貝(米)果麥仔茶	√	√	√	√
8/08(一)	黑糖饅頭+豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等) 清燙綠花椰菜	香蕉	仙草蜜	√	√	√	√
8/09(二)	竹筍海鮮粥	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料 小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	天婦羅蘿蔔湯	√	√	√	√
8/10(三)	香鬆拌飯+蛋花湯	五穀胚芽飯、香滷(豆乾、海帶、白蘿蔔)、燙大陸妹(青菜)、海帶芽豆腐味噌湯	蘋果	枸杞銀耳	√	√	√	√
8/11(四)	筍菜小魚粥	燒肉飯(魯蛋、燒肉 海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、麵筋等)、蒜香芥蘭菜、紫菜蛋花湯	木瓜	薏仁紅豆		√	√	√
8/12(五)	菠菜肉末鮮菇細粉	壽喜燒飯(肉絲、豆腐絲、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、魚板、雪白菇、高麗菜)、海帶芽湯	鳳梨	米香+決明子茶	√	√	√	√
8/15(一)	奶酥吐司+豆漿	夏威夷蛋炒飯(鳳梨、蛋、火腿、洋蔥、青江菜)、金針菇湯	香蕉	杏仁愛玉	√	√	√	√
8/16(二)	南瓜瘦肉粥	魚羹麵(麵、魚羹、大白菜、扁魚、黑木耳、豆腐、香菇、筍絲、紅蘿蔔等)	芭樂	蘑菇玉米濃湯	√	√	√	√
8/17(三)	小米粥 魚鬆	五穀胚芽飯、雪菜豆乾丁、紅蘿蔔炒蛋、菇滷白菜、竹筍排骨湯	蘋果	芋頭西米露	√	√	√	√
8/18(四)	高麗菜蕈菇粥	魚鬆肉燥飯(魚鬆肉燥+香菇、燙大陸妹菜)、四神湯(豬骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)	木瓜	地瓜綠豆湯	√	√	√	√
8/19(五)	虱目魚麵線	羅漢齋燴飯(蘆筍、鮮香菇、胡蘿蔔、竹筍、白木耳、黑木耳、素蠔油、青江菜)	鳳梨	貝(米)果麥仔茶	√	√	√	√
8/22(一)	鮮奶饅頭+豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、清燙綠花椰菜	香蕉	仙草凍	√	√	√	√
8/23(二)	南瓜珍穀粥	水餃(高麗菜、豬肉)、不酸不辣湯(金針菇、黑木耳、紅蘿蔔絲、豆腐絲等)	芭樂	天婦羅蘿蔔湯	√	√	√	√
8/24(三)	香鬆拌飯+紫菜湯	五穀胚芽飯、馬鈴薯滷肉、玉米炒蛋、燙地瓜葉、蘿蔔大骨湯	蘋果	紅棗銀耳	√	√	√	√
8/25(四)	菠菜鮭魚粥	香菇肉燥飯(香菇肉燥+鴿子蛋)、芹香甜不辣、燙大陸妹菜、冬瓜蛤蜊湯	木瓜	薏仁粉圓	√	√	√	√
8/26(五)	芹香粉絲魚丸湯	味噌豬肉小火鍋飯(豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、豆芽菜、高麗菜、貢丸片、雪白菇等)	鳳梨	米香+決明子茶	√	√	√	√
8/29(一)	果醬吐司+豆漿	鹹魚雞粒炒飯(鹹魚、雞胸肉、洋蔥、青江菜、紅椒等)、蛤蜊絲瓜湯	香蕉	檸檬愛玉	√	√	√	√
8/30(二)	吻仔魚翡翠粥	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料 小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	蘑菇玉米濃湯	√	√	√	√
8/31(三)	小米粥 肉鬆	五穀胚芽飯、螞蟻上樹(絞豬肉、冬粉)、紅蘿蔔炒蛋、菇滷白菜、金針菇湯	蘋果	山粉圓	√	√	√	√

- ✓ 週三午餐提供健康五穀雜糧，水果、青菜配合時令季節盛產採購，食材以當日配送為準。
- ✓ 使用國產(台灣)豬肉；不使用味精。