



臺南市私立凱迪斯幼兒園 111-1 元月份餐點計畫表 日期：2023/1/03~1/30

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
1/3(二)	雜糧饅頭 +豆漿	彩椒鮭魚炒飯(彩椒、鮭魚、洋蔥、 高麗菜) 、紫菜蛋花湯	芭樂	枸杞銀耳	√	√	√	√
1/4(三)	芹香粉絲 魚丸湯	<u>五穀胚芽飯</u> 、馬鈴薯滷肉、蕃茄燴豆腐、 燙 地瓜葉 、蘿蔔大骨湯	蘋果	綠豆粉圓	√	√	√	√
1/5(四)	南瓜 瘦肉粥	菩提素齋燴飯(杏鮑菇、秀珍菇、金針菇、 高麗菜 、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、豆腐等) <u>空心菜湯</u>	木瓜	菠菜肉末 鮮菇細粉	√	√	√	√
1/6(五)	虱目魚 麵線	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	鳳梨	芋頭 西米露	√	√	√	√
1/7(六) 補課	地瓜粥 菜圃蛋	米飯、十全雞湯(中藥材、全雞、杏鮑菇、秀珍 菇)、蒜香 菠菜	香蕉	薏仁湯	√	√	√	√
1/9(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)、燙 綠花椰菜	芭樂	紅豆 小湯圓	√	√	√	√
1/10(二)	竹筍 海鮮粥	香菇肉燥飯(香菇、肉燥、鴿子蛋、百頁豆腐)、 芹香甜不辣、燙 地瓜葉 、四神湯(四神、小排骨)	蘋果	高纖 地瓜湯	√	√	√	√
1/11(三)	菠菜 滑蛋麵	<u>五穀胚芽飯</u> 、雪菜豆乾丁、紅蘿蔔炒蛋、 菇滷 大白菜 、味噌海帶芽豆腐湯	木瓜	仙草蜜	√	√	√	√
1/12(四)	筍菜 小魚粥	魚羹燴飯(米飯、魚羹、黑木耳、 高麗菜 、 小白菜 、 筍絲、紅蘿蔔、豆腐等)	鳳梨	當歸湯(素 肉、當歸包)	√	√	√	√
1/13(五)	菠菜肉末 鮮菇細粉	<u>燒肉飯</u> (豬肉 海帶結、白蘿蔔、百頁豆腐等)、 清炒 芥蘭菜 、 小白菜 魚丸湯	香蕉	山粉圓		√	√	√
1/16(一)	雜糧饅頭 +豆漿	水餃 DIY(高麗菜 、豬肉、蔥、水餃皮)、 紫菜蛋花湯	芭樂	紅棗銀耳	√	√	√	√
1/17(二)	滑蛋麵線	米飯、香菇肉燥、蒜香 菠菜 、紅蘿蔔炒蛋、 大黃瓜排骨湯	蘋果	芋頭 西米露	√	√	√	√
1/18(三)	小米粥 蔥花蛋	<u>五穀胚芽飯</u> 、香滷(豆乾丁、鴿子蛋、白蘿蔔)、 燙 大陸妹 (青菜)、海帶芽豆腐湯	木瓜	綠豆粉圓	√	√	√	√
1/19(四)	菠菜 鮭魚粥	味噌豬肉小火鍋飯(豬肉片、洋蔥、豆芽菜、 高麗菜 、魚丸、蕃茄、豆腐等)	鳳梨	米(貝)果 麥仔茶	√	√	√	√
1/20(五)	調整放假；元/7(六)補班補課							
1/27(五)	調整放假；2/4(六)補班補課							
1/30(一)	黑糖饅頭 +豆漿	羅漢齋燴飯(鮮香菇、杏鮑菇、胡蘿蔔、竹筍、 、黑木耳、素蠔油、 青江菜)	香蕉	紅豆 小湯圓	√	√	√	√
1/31(二)	菠菜 鮭魚粥	鍋燒意麵(豬肉、小貢丸、小白菜、 高麗菜 、蛤 蜊、魚板、金針菇等)	芭樂	麻油菠菜 拌麵線	√	√	√	√

- ✓ 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。