**臺南市私立凱迪斯幼兒園一一三學年度第一學期一月份餐點表**

| 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 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 2 | 四 | 莧菜小魚粥  (莧菜.吻仔魚) | 五穀胚芽飯、胡蘿蔔炒蛋、  蔥爆豬柳、海帶芽豆腐湯 | 香蕉 | 米粉湯 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 3 | 五 | 滑蛋麵線 | 白飯、洋蔥炒肉絲、  薑絲小白菜、皇帝豆排骨湯 | 蓮霧 | 八寶粥  (綠豆.紅豆.  花豆.薏仁) | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 6 | 一 | 果醬吐司  豆漿 | 番茄火腿蛋炒飯(火腿.蛋.玉米.番茄醬)、高麗菜炒豆皮、不酸不辣湯(木耳、胡蘿蔔、豆腐、筍絲) | 芭樂 | 黑糖珍珠 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 7 | 二 | 香菇  玉米粥 | 白飯、瓜仔肉燥(瓜仔.絞肉)、豆芽菜炒韭菜、冬瓜排骨湯 | 柳丁 | 紅棗銀耳 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 8 | 三 | 南瓜瘦肉粥(南瓜.絞肉.胡蘿蔔) | 白飯、滷味(白蘿蔔.海帶.麵輪)、燙地瓜葉、貢丸湯 | 蘋果 | 芋圓甜湯 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 9 | 四 | 肉鬆地瓜粥 | 五穀胚芽飯、馬鈴薯燉肉(馬鈴薯、胡蘿蔔、豬肉)、燙大陸妹、黃瓜杏菇湯(大黃瓜、杏鮑菇) | 橘子 | 麻油蛋麵線 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 10 | 五 | 雞蓉  玉米粥 | 水餃(高麗菜、豬肉、蔥)、  青菜豆腐湯(小白菜、豆腐) | 香蕉 | 檸檬愛玉 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 13 | 一 | 小饅頭  麥茶 | 台式炒麵(肉絲.豆芽菜.高麗菜.木耳.胡蘿蔔.麵)、金針菇湯 | 蘋果 | 紅豆薏仁 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 14 | 二 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋.肉絲.玉米) | 白飯、蒜香油菜、小黃瓜炒黑輪、京醬肉絲、貢丸湯 | 柳丁 | 關東煮  (米血.甜不辣.白蘿蔔) | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 15 | 三 | 絲瓜麵線(絲瓜.蛋.麵線) | 白飯、莧菜吻仔魚、  三色豆炒絞肉、玉米濃湯 | 芭樂 | 餅乾  決明子麥茶 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 16 | 四 | 鮪魚滑蛋粥 | 五穀胚芽飯、竹筍炒肉絲、  香菇炒花椰菜、薑絲蛤蠣湯 | 香蕉 | 綠豆西米露 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 17 | 五 | 豆腐粉絲煲 (油豆腐、冬粉、高麗菜) | 咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔)、紫菜蛋花湯 | 橘子 | 蘿蔔糕湯 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 20 | 一 | 果醬吐司  豆漿 | 肉羹飯(肉羹、筍絲、大白菜、豆腐、胡蘿蔔、木耳) | 水梨 | 山粉圓 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 21 | 二 | 麻油蛋麵線 | 白飯、三杯菇姑雞(杏鮑菇.雞肉)、蒜香菠菜、金針菇蛋花湯 | 蘋果 | 椰香西米露 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 22 | 三 | 蔬菜肉末粥(高麗菜.絞肉) | 香菇肉燥飯(香菇.絞肉)、蒜香地瓜葉、四神湯(排骨.藥包) | 芭樂 | 仙草蜜 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 23 | 四 | 魚片蔬菜粥  (鯛魚.高麗菜) | 雙麥胚芽飯、肉絲豆干、炒青江菜、絲瓜炒蛋、蒜頭雞湯 | 香蕉 | 餛飩湯 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| 24 | 五 | 香鬆拌飯  紫菜湯 | 昆布豬肉小火鍋(豬肉片.高麗菜.火鍋料.金針菇.蛤蠣.米血) | 橘子 | 紅豆紫米 | **V** | **V** | **V** | **V** |
| **1/27~1/31過年放假** | | | | | | | | | |

2

承辦人：林育嫺 園長/負責人：陳雪芬

◎週四午餐提供健康五穀雜糧及有機蔬菜。 本園一律使用國產(台灣)豬肉；不使用味精