

臺南市立仁德幼兒園111學年第2學期第5週 111.3/13-4/7餐點食譜表

日期	上午點心		中餐						下午點心					
	餐點	乳飲品	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	餐點	乳飲品				
3/13	起司蛋餅		肉絲蝦仁蛋炒飯			蒜炒地瓜葉	山藥龍骨湯	水果	烤地瓜					
食 材	原味蛋餅		白米	蝦仁	青蔥	地瓜葉	山藥丁	芭樂	黃心冰烤番薯					
				豬肉絲	高麗菜	蒜仁	龍骨		烤地瓜			V	V	V
				紅蘿蔔										
				水洗蛋										
				青豆仁										
3/14	黑糖饅頭	豆漿	白飯	五香滷肉	紅蘿蔔炒蛋	韭菜炒豆芽	香菇雞湯	水果	愛玉					
食 材	黑糖饅頭	豆漿	白米	腱肉丁	紅蘿蔔絲	綠豆芽	乾香菇	火龍果	愛玉					
				海帶結	水洗蛋	韭菜	雞腿仁					V	V	V
				大豆干			鮮香菇							
				滷包			薑絲							
3/15	蜂蜜蛋糕		白飯	豆乳雞	番茄豆腐	菇菇彩椒	玉米蛋花湯	水果	鍋燒雞絲麵					
食 材	蜂蜜蛋糕		白米20公斤	去骨雞胸肉	大番茄	鴻喜菇	玉米粒	蘋果	鍋燒雞絲					
				雞蛋	黃甜椒	雞蛋			豬肉絲					
				板豆腐	紅甜椒	青蔥			水洗蛋			V	V	V
				青蔥					小白菜					
									小魚丸					
3/16	奶皇包		糙米飯	梅干扣肉	鮮蔬小黃瓜	蒜炒高麗菜	柴魚味噌豆腐湯	水果	牛舌餅					
食 材	奶皇包		糙米	梅干菜	小黃瓜	高麗菜	柴魚片	紅西瓜	牛舌餅					
			白米	腱肉丁	玉米筍	蒜仁	味噌							
				紅蘿蔔			板豆腐							
				濕黑木耳絲	小瓶鮮奶							V	V	V
3/17	玉米三明治		白飯	三杯菇菇紫菜糕	蒜炒綠花椰菜	薑炒青江菜	紫菜蛋花湯	水果	黑糖粉圓					
食 材	玉米三明治		白米	素米血(切)	綠花椰菜	青江菜	紫菜	水果拼盤	粉圓					
				杏鮑菇	蒜仁	薑絲	雞蛋		黑糖					
				老薑			薑絲							
				九層塔								V	V	V
				蒜仁										

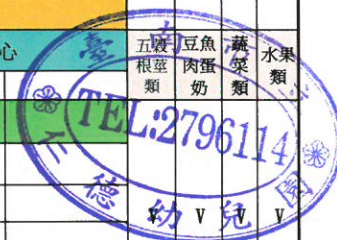
第5週



臺南市立仁德幼兒園111學年第2學期第6週112.3/20-3/25餐點食譜表

日期	上午點心		中餐						下午點心		五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
	餐點	乳飲品	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	餐點					
3/20	多穀物法國麵包			味噌豚骨拉麵		滷蛋		水果	布丁					
食 材	多穀物法國麵包		關廟麵	豬腿肉片	竹輪	滷蛋		芭樂	布丁					
				高麗菜	味噌									
				豆芽菜	玉米粒									
				鴻喜菇	龍骨									
				海帶芽										
3/21	黑糖銀絲捲	鮮奶	糙米飯	清蒸豆鼓魚	螞蟥上樹	咖哩花椰菜	蘿蔔龍骨湯	水果	瑞穗奶酥		五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
食 材	小銀絲捲	鮮奶	糙米	鯰魚片	豬絞肉	白花椰菜	白蘿蔔丁	火龍果	瑞穗奶酥					
			白米	黑豆鼓	粉絲	蒜仁	龍骨							
				薑絲	青蔥	洋蔥					V	V	V	V
				青蔥	醬油	咖哩粉								
					豆瓣醬									
3/22	玉米蛋餅		白飯	塔香豬肉片	肉燥蒸蛋	薑炒絲瓜	味噌海帶豆腐湯	水果	蘿蔔玉米黑輪湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
食 材	玉米蛋餅		白米	豬肉片	水洗蛋	絲瓜	味噌	香吉士	白蘿蔔丁					
				洋蔥	油蔥酥	薑絲	豆腐		黑輪					
				九層塔	豬絞肉		柴魚		玉米塊					
				蒜仁			海帶芽		龍骨					
				醬油										
3/23	蔥抓餅		白飯	鹽酥虱目魚柳	清炒山東白菜	蒜炒油菜	匏瓜排骨湯	水果	茶葉蛋		五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
食 材	蔥抓餅		白米	虱目魚柳	山東白菜	油菜	匏瓜絲	芭樂	茶葉蛋					
				胡椒鹽	鮮香菇	蒜仁	龍骨							
				炸粉	薑絲						V	V	V	V
				太白粉										
				地瓜粉										
3/24	香蒜法國麵包		糙米飯	冬瓜滷	蒜炒大陸妹	三色蛋	當歸素肉湯	水果	綠豆地瓜湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
食 材	香蒜法國麵包		糙米	冬瓜	大陸妹	鹹蛋3	素鴨肉片	火龍果	綠豆					
			白米	紅蘿蔔	蒜仁	皮蛋	薑絲		地瓜					
				素鴨肉片		水洗蛋	當歸滷包				V	V	V	V
				乾香菇			素羊肉							
3/25	牛奶饅頭	豆漿	蔬菜滑蛋豬肉燴飯			綜合滷味		水果	地瓜薯條	麥茶	五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
食 材	牛奶饅頭	豆漿	白米	豬肉片	紅蘿蔔	鵪鶉蛋		水果拼盤	地瓜薯條	炒麥				
				水洗蛋	青蔥	大豆干								
				高麗菜	玉米粒	海帶結					V	V	V	V
				金針菇										
				洋蔥										

第6週



臺南市立仁德幼兒園111學年第2學期第7週 112.3/27-3/31餐點食譜表										
日期	上午點心		中餐						下午點心	
	餐點	乳飲品	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	餐點	
3/27	草莓厚片土司		白飯	宮保雞丁	蒜炒高麗菜	香菇白花椰菜	魚皮魚丸湯	水果	港式蘿蔔糕	
食 材	草莓厚片土司		白米	雞胸肉丁	高麗菜	白花椰菜	魚丸	柳丁	港式蘿蔔糕	
				香酥油花生	蒜仁	蒜仁	魚皮			
				青蔥		鮮香菇	蛤蜊			
				蒜仁			薑絲			
3/28	雞蛋饅頭	豆漿	水餃			雞蓉玉米濃湯		水果	小雞塊	
食 材	雞蛋饅頭	豆漿	水餃			玉米濃湯包	洋蔥	芭樂	小雞塊	
						玉米粒	雞絞肉			
						馬鈴薯丁	紅蘿蔔			
						水洗蛋				
3/29	玉米脆片	鮮奶	白飯	毛豆蘿蔔滷雞丁	洋蔥炒蛋	蒜炒四季豆	金針龍骨湯	水果	絲瓜蛋麵線	
食 材	玉米脆片	鮮奶	白米	清胸雞肉丁	洋蔥	四季豆	乾金針	火龍果	絲瓜	
				毛豆仁	水洗蛋	紅蘿蔔絲	龍骨		水洗蛋	
				白蘿蔔丁		蒜仁			白麵線	
				紅蘿蔔丁						
				蒜仁少許						
3/30	起司蛋餅		糙米飯	香菇瓜子肉燥	薑炒絲瓜	蒜炒豆芽菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	白菜餛飩湯	
食 材	起司蛋餅		糙米	鮮香菇	絲瓜	豆芽菜	冬瓜丁	香蕉	小白菜	
			白米	豬絞肉	薑絲	韭菜	蛤蜊		餛飩	
				脆瓜(碎)			薑絲		龍骨	
				蒜仁						
3/31	黑糖饅頭		素牛肉麵				優酪乳	水果	牛奶車輪餅	
食 材	黑糖饅頭		關廟麵	小白菜	玉米塊		小瓶優酪乳	水果拼盤	牛奶車輪餅	
			滷包	白蘿蔔丁	素燉肉					
				紅蘿蔔丁	素羊肉					
				老薑	素鴨肉					

臺南市
TEL:279611

五穀根莖類
豆魚肉蛋奶類
蔬菜類
水果類

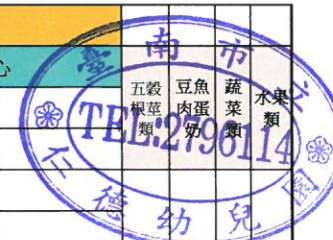
V
V
V
V

V
V
V
V

V
V
V
V

第7週

臺南市立仁德幼兒園111學年第2學期第8週 112.4/3-4/7餐點食譜表



日期	上午點心		中餐						下午點心		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	餐點		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	餐點					
4月3日 (一)														
			補假一天								V	V	V	V
4月4日 (二)														
			兒童節放假一天								V	V	V	V
4月5日 (三)														
			清明節放假一天								V	V	V	V
4/6	小肉包	鮮奶	白飯	蛋酥魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒空心菜	鳳梨苦瓜湯	水果	油豆腐冬粉湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
食 材	小肉包	鮮奶	白米	巴沙魚片	紅蘿蔔絲	空心菜	鳳梨醬	紅西瓜	油豆腐					
				水洗蛋	水洗蛋	蒜仁	雞腿仁		粉絲					
							苦瓜		豬絞肉		V	V	V	V
									綠豆芽					
4/7	鮮奶饅頭		白飯	綜合滷味	麻油素腰花	蒜炒菠菜	蔬菜菇菇湯	水果	牛奶菠蘿麵包		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
食 材	鮮奶饅頭		白米	白蘿蔔	素腰花	菠菜	高麗菜絲	香吉士	牛奶菠蘿麵包					
	1人1個			紅蘿蔔丁	玉米筍	蒜仁	大番茄							
				海帶結	紅蘿蔔		玉米塊				V	V	V	V
				素羊肉	老薑		秀珍菇							
				素鴨肉片			鮮香菇							

承辦人：

護士職務代理人張倚綾

園長：

臺南市立仁德幼兒園 園長 石素瑜

家長簽名：