

臺南市立仁德幼兒園 112學年第 1 學期 113年1月餐點食譜表															
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	乳飲品	主食					水果	乳飲品						
1/1 (一)	元旦假期														
1/2 (二)	黑糖饅頭	豆漿	白飯	三杯雞		番茄豆腐		蒜炒大陸妹	蘿蔔湯	水果	粉圓豆花	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	麵粉 黑糖 酵母	豆漿	白米	去骨雞腿仁 九層塔 老薑 麻油 米酒 糖		番茄 雞蛋 板豆腐 青蔥		大陸妹 蒜	白蘿蔔丁 龍骨	柳丁	地瓜粉 黃豆 糖 凝固劑	V	V	V	V
1/3 (三)	蜂蜜蛋糕		白飯	香菇瓜子肉燥		小黃瓜炒豆干		蒜炒高麗菜	山藥湯	水果	鍋燒雞絲麵	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	雞蛋 麵粉 糖 蜂蜜		白米	鮮香菇 豬絞肉 脆瓜(碎) 蒜仁		小黃瓜 大豆干 醬油 /黑木耳 豬肉絲		高麗菜 蒜	山藥丁 龍骨	香蕉	鍋燒雞絲 豬肉絲 水洗蛋 小白菜	V	V	V	V
1/4 (四)	玉米脆片	鮮奶	白飯	咖哩紅蘿蔔馬鈴薯雞肉燴飯				韭菜炒豆芽	匏瓜湯	水果	牛舌餅	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	玉米粉、麵粉、糖	鮮奶	白米	咖哩 紅蘿蔔丁 馬鈴薯丁 去骨雞胸肉丁		洋蔥 青花椰菜		韭菜 綠豆芽 蒜	匏瓜絲 龍骨	蘋果	麵粉 糖 蛋 酵粉 炒麥糖少許	V	V	V	V
1/5 (五)	杯子蛋糕	燕麥奶	油麵	素牛肉麵						水果	愛玉	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	蛋 砂糖 麵粉 鮮奶油	燕麥奶	油麵	滷 白蘿蔔 (刨皮)紅蘿蔔 (刨皮)老薑 (素)菇王沙茶醬(大) 罐素燉肉 素羊肉 素鴨肉 玉米 塊						香蕉 蘋果 拼盤	蒟蒻粉 愛玉子 吉利丁粉	V	V	V	V
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	乳飲品	主食					水果							
1/8 (一)	多穀物法國麵	豆漿	味噌豚骨拉麵				滷蛋		水果	牙齒肉圓	麥茶	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	麵粉 鹽巴 糖 葵花雜糧粉	豆漿		油麵 豬腿肉片 高麗菜 豆芽菜 鴻喜菇竹輪 條味噌 玉米粒 龍骨				滷蛋		橘子	在來米粉、樹薯粉 絞肉 醬油 鹽	炒麥糖少許	V	V	V
1/9 (二)	玉米蛋餅		糙米飯	乾煎土魷魚		螞蟥上樹		蒜炒油菜	金針排骨湯	水果	蘿蔔玉米黑輪湯	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	玉米粉 麵粉 蛋		糙米 白米	土魷魚		高麗菜絲 紅蘿蔔絲 豬絞肉 粉絲		油菜 蒜仁	龍骨 金針	香蕉	玉米 龍骨 白蘿蔔丁 黑輪	V	V	V	V
1/10 (三)	蔥抓餅			肉絲蝦仁蛋炒飯				綜合滷味	蘿蔔排骨湯	水果	綠豆地瓜湯	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	蔥 蛋 麵粉 鹽巴 沙拉油		白飯	高麗菜絲 紅蘿蔔絲 豬肉絲 蝦仁 鮮香菇 水洗蛋 毛豆仁				鴨鴨蛋 豆干 海帶結	白蘿蔔丁 龍骨	柳丁	綠豆 地瓜丁 糖	V	V	V	V
1/11 (四)	黑糖小銀絲捲	燕麥奶	白飯	蔥爆雞丁		肉燥蒸蛋		蒜炒四季豆	柴魚味噌豆腐湯	水果	港式蘿蔔糕	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	黑糖 蛋 麵粉 椰子油	燕麥奶	白米	清胸雞肉丁 素鴨肉片 小黃瓜		水洗蛋 豬絞肉 醬油		四季豆 蒜	味噌 柴魚 豆腐 蔥	蘋果	在來米、白蘿蔔	V	V	V	V
1/12 (五)	香蒜法國麵	鮮奶	糙米飯	冬瓜滷		紅蘿蔔炒蛋		清炒山東白菜	紫菜湯	水果	茶葉蛋	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	蒜 蛋 麵粉	鮮奶	糙米 白米	冬瓜 紅蘿蔔 素鴨肉片		紅蘿蔔絲 水洗蛋		山東白菜 鮮香菇 薑絲	紫菜紫菜 薑絲少許	柳丁 蘋果 拼盤	滷包 蛋 炒麥糖少許	V	V	V	V