



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 109 學年度第 1 學期 8、9 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
8/31	一	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、塔香雞肉、洋蔥炒蛋、田園高麗菜、大骨蘿蔔湯、時令水果	關東煮湯	✓	✓	✓	✓
9/1	二	雞絲麵	五穀飯、咖哩鯛魚、小黃瓜炒菇甜不辣、薑絲油菜、冬瓜蛤蠣湯、時令水果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
9/2	三	清粥小菜	大滷麵羹、炸地瓜條、乳品、時令水果	小牛角 豆漿	✓	✓	✓	✓
9/3	四	壽司 低糖麥茶	小米飯、燴沙茶雞肉、番茄花椰菜、香菇蒸蛋、黃瓜黑輪湯、時令水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/4	五	蔬菜拉麵	白飯、回鍋肉片、蒜炒小白菜、玉米炒蛋、豆腐小魚乾味噌湯、時令水果	小雞塊 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
9/7	一	吻仔魚粥	黑芝麻飯、鼓汁排骨、小松炒鮑魚菇、豆芽黑輪片、香菇雞湯、時令水果	奶油餐包 豆漿	✓	✓	✓	✓
9/8	二	湯餃	白飯、香酥柳葉魚、木須炒蛋、絲瓜蛤蠣冬粉、高麗菜玉米魚丸湯、時令水果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
9/9	三	廣東粥	炒烏龍麵、麥克雞塊、玉米濃湯、乳品、時令水果	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
9/10	四	鍋燒意麵	糙米飯、瓜子雞、番茄豆腐蛋、大白菜炒鮮菇、薑絲海帶芽湯、時令水果	三色豆花	✓	✓	✓	✓
9/11	五	翡翠雞茸玉 米粥	白飯、馬鈴薯燉肉、黃瓜烏蛋、薑絲油菜、雙菇白蘿蔔湯、時令水果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
9/14	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	小米飯、和風嫩雞、茄汁豆包、蒜炒高麗菜、枸杞冬瓜排骨湯、時令水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
9/15	二	小籠包 綠豆汁	五穀飯、蒲燒鯛、洋蔥炒蛋、青江菜炒香菇、魚皮湯、時令水果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
9/16	三	玉米瘦肉粥	海產粥、炸雞腿、乳品、時令水果	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
9/17	四	地瓜粥拌魚 鬆	紫米飯、沙茶肉絲芥藍、海帶結滷油豆腐、大黃瓜甜不辣、紫菜蛋花湯、時令水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/18	五	枸杞麵線	白飯、田園咖哩雞、紅蘿蔔炒蛋、青江炒鮑菇、冬瓜鮮果茶、時令水果	玉米濃湯吐 司	✓	✓	✓	✓
9/21	一	抓餅 豆漿	地瓜飯、筍乾控肉、螞蟻上樹、薑絲有機菜、關東煮、時令水果	草莓吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
9/22	二	竹筍稀飯	白飯、香酥旗魚、麻婆豆腐、腐皮白菜、莧菜吻魚湯、時令水果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
9/23	三	碗粿 味噌湯	麻醬麵、蔬菜、滷黑豆乾、排骨蘿蔔貢丸湯、乳品、時令水果	甜甜圈 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
9/24	四	南瓜海鮮濃 湯	糙米飯、麻油鮮蔬雞腿肉、開陽扁蒲、蒜炒綠花椰玉米筍、枸杞薑絲冬瓜湯、時令水果	原味豆花	✓	✓	✓	✓
9/25	五	香菇肉羹麵	五穀飯、打拋豬、絲瓜蛤蠣金針、薑絲小松葉、鮮蔬田園湯、時令水果	車輪餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
9/26	六	什錦蔬菜粥	白飯、菇菇雞腿肉、玉米炒蛋、豆芽黑輪片、豆腐小魚乾味噌湯、時令水果	小可頌 豆漿	✓	✓	✓	✓
9/28	一	起司蛋餅 豆漿	白飯、海帶結滷腿丁、清蒸南瓜、青江菜炒香菇、大骨蘿蔔湯、時令水果	雞蛋糕 豆漿	✓	✓	✓	✓
9/29	二	什錦拉麵	胚芽飯、三杯油豆腐、毛豆炒蛋、田園高麗菜、薑絲魚皮丸子湯、時令水果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
9/30	三	西點麵包 養樂多	鍋燒意麵、滷棒棒腿、綠豆甜湯、乳品、時令水果	綜合芋圓湯	✓	✓	✓	✓

用餐
天數：24 天

備註：

☆9/26(五)中秋節補課
☆9/30(三)8、9 月份慶生會

☆餐點若有變更，以當日實物為準！

☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果！

製表：

教保員蔡美鳳

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任陳月霜

校長：

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長楊宗穎