



臺南市東東幼兒園 114 學年度 第二學期 4 月份餐點表

日期	早點心 8:40	午 餐 11:30	午點心 15:00	全穀 雜糧類	豆魚蛋肉 乳品	蔬菜類	水果
4/1 (三)	木瓜	糙米飯、豆豉炒豆干、時令蔬菜 2 種 (糙米、豆干、豆豉、豬肉、油菜) 南瓜蓮子湯 (南瓜、蓮子)	鮮菇冬粉湯 (冬粉、香菇、金針菇、胡蘿蔔、芹菜)	糙米 冬粉 南瓜 蓮子	豆干 豬肉	油菜 香菇 金針菇 胡蘿蔔 芹菜	
4/2 (四)	醬燒肉包	義大利番茄麵 (麵條、洋蔥、蛤蜊、番茄、胡蘿蔔、高麗菜、雞蛋、香菇、鮮奶)	關東煮 (米血、黑輪、白蘿蔔、貢丸、芹菜)	麵條	豬肉 蛤蜊 雞蛋	洋蔥 番茄 胡蘿蔔 高麗菜 芹菜	木瓜
4/7 (二)	黑糖饅頭	鮮蔬大滷麵 (油麵、筍絲、山東白菜、胡蘿蔔、魚漿丸、雞蛋、木耳、大骨、香菇、洋蔥、肉絲)	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、白米、肉絲、芹菜、油蔥酥、菜脯、高麗菜、香菇)	麵條 米	雞蛋 豬肉 皮蛋	筍絲 木耳 胡蘿蔔 香菇 洋蔥 高麗菜	芭樂
4/8 (三)	香蕉	五穀飯、榨菜肉醬麵腸、時令蔬菜 2 種 (五穀米、麵腸、榨菜、雞蛋、花椰菜、青江菜) 鮮菇肉絲湯 (肉絲、雪白菇、香菇、胡蘿蔔)	玉米濃湯 (玉米粒、奶油、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔丁、雞蛋)	五穀飯 玉米 馬鈴薯	豬肉 雞蛋	榨菜 花椰菜 青江菜 雪白菇 香菇 胡蘿蔔	
4/9 (四)	南瓜粥+肉鬆	海鮮鍋燒意麵 (意麵、蛤蜊、魚丸、雞蛋、香菇、魚柳、胡蘿蔔、肉絲、洋蔥、高麗菜、鑫鑫腸)	綠豆薏仁 (綠豆、薏仁、砂糖)	南瓜 米 意麵 綠豆 薏仁	魚肉 豬肉 雞蛋 蛤蜊	香菇 胡蘿蔔 洋蔥 高麗菜	蘋果
4/10 (五)	玉米燴蛋	香腸蛋炒飯 (三色豆、香腸、木耳、高麗菜、雞蛋、碎肉) 冬瓜蛤蜊湯 (冬瓜、蛤蜊)	慶生蛋糕	米 玉米	雞蛋 香腸 肉絲 蛤蜊 毛豆仁	胡蘿蔔 木耳 高麗菜 冬瓜	番茄
4/13 (一)	鮮奶+玉米片	海鮮湯飯 (白飯、大白菜、鮮魚、雞蛋、胡蘿蔔、玉米、香菇、柴魚、蛤蜊、洋蔥)	冬菜雞絲麵 (雞蛋、麵線)	米 玉米	鮮奶 雞蛋 魚肉 蛤蜊	香菇 胡蘿蔔 大白菜 洋蔥	木瓜
4/14 (二)	馬鈴薯沙拉 (馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、沙辣醬)	肉燥鮮蔬米粉湯 (米粉、香菇、高麗菜、胡蘿蔔、青江菜、豆芽菜、豬肉、紅蔥頭)	蔬菜粥 (高麗菜、豬肉、青江菜、胡蘿蔔)	米粉 馬鈴薯 玉米	雞蛋 豬肉	高麗菜 胡蘿蔔 豆芽菜 青江菜 香菇	芭樂
4/15 (三)	楊桃	糙米飯、三色蛋、時令蔬菜 2 種 (糙米、白米、冬瓜、胡蘿蔔、雞蛋) 黃瓜大骨湯 (黃瓜、大骨)	鮭魚吐司 (全麥吐司、鮭魚、沙拉醬)	米 糙米	皮蛋 鴨蛋 雞蛋 大骨 鮭魚	冬瓜 胡蘿蔔 黃瓜	
4/16 (四)	地瓜小米粥 肉鬆 (地瓜、小米、肉鬆)	鮮魚蔬菜番茄湯麵 (麵條、青江菜、番茄、魚肉、肉絲、洋蔥、高麗菜、香菇、魚丸、雞蛋、胡蘿蔔)	一口湯餃 (小水餃、青江菜)	小米 地瓜 麵條	豬肉 魚肉 魚丸 雞蛋	青江菜 胡蘿蔔 洋蔥 高麗菜 香菇	木瓜
4/17 (五)	紅豆+豆漿	咖哩雞肉燴飯 (白米、咖哩、雞肉、雞蛋、綠花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯)	茶葉蛋	米 馬鈴薯 紅豆	雞蛋 雞肉	胡蘿蔔 花椰菜 洋蔥	香蕉

日期	早點心 8:40	午 餐 11:30	午點心 15:00	全穀 雜糧類	豆魚蛋肉 乳品	蔬菜類	水果
4/20 (一)	鮮奶+五彩球	香筍芋頭蔬菜炊飯 (白飯、香菇、胡蘿蔔、木耳、大白菜、芋頭、洋蔥) 紫菜蛋花湯 (雞蛋、紫菜)	玉米濃湯 (玉米粒、奶油、馬鈴薯、 洋蔥、胡蘿蔔丁、雞蛋)	米 芋頭 馬鈴薯 玉米	鮮奶 雞蛋	香菇 胡蘿蔔 木耳 大白菜 洋蔥 紫菜	芭樂
4/21 (二)	水煮蛋	什錦鮮蔬炒麵 (油麵、木耳、高麗菜、豬肉、胡蘿蔔、小白菜) 海帶芽味噌小魚湯 (海帶芽、小魚干、味噌)	餛飩湯 (餛飩、小白菜)	油麵 小米 綠豆	豬肉 小魚干	木耳 高麗菜 小白菜 海帶芽 胡蘿蔔	木瓜
4/22 (三)	木瓜	白飯、滷烏蛋、時令蔬菜2種 (五穀米、豬肉、烏蛋、胡蘿蔔、空心菜) 四神蓮子湯 (四神、排骨、蓮子)	沙琪瑪	米 蓮子	豬肉 排骨 烏蛋	胡蘿蔔 小白菜 空心菜	
4/23 (四)	南瓜粥 小菜	味噌海鮮拉麵 (味噌、胡蘿蔔、蛤蜊、魚皮、洋蔥、木耳、肉絲、 香菇、高麗菜)	綠豆小米粥 (綠豆、小米、砂糖)	米 南瓜 馬鈴薯 綠豆 小米	豬肉 魚肉	胡蘿蔔 木耳 洋蔥 香菇 高麗菜 小白菜	番茄
4/24 (五)	葡萄全麥吐司	五行鳳梨炒飯 (胡蘿蔔、馬鈴薯、毛豆、雞蛋、木耳、鳳梨、豬肉) 金針排骨湯 (金針、排骨)	布丁	米 馬鈴薯	毛豆仁 雞蛋 豬肉 排骨	胡蘿蔔 木耳 金針	西瓜
4/27 (一)	鮮奶+玉米片	客家湯板條 (板條、木耳、香菇、豬肉、青江菜、豆芽菜、胡蘿蔔)	南瓜濃湯 (南瓜、馬鈴薯、胡蘿蔔、 洋蔥、雞蛋、玉米粒)	板條 馬鈴薯 南瓜	鮮奶 豬肉 雞蛋	木耳 香菇 青江菜 豆芽菜 胡蘿蔔 洋蔥 玉米粒	木瓜
4/28 (二)	鮮奶饅頭	咖哩雞肉燴飯 (米、咖哩、雞肉、胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、高麗菜 雞蛋、花椰菜)	蛋酥麵線 (雞蛋、麵線)	米 麵線 馬鈴薯	鮮奶 雞肉 雞蛋	胡蘿蔔 洋蔥 高麗菜 花椰菜	芭樂
4/29 (三)	木瓜	糙米飯、梅干滷冬瓜、時令蔬菜2種 (糙米、冬瓜、梅乾菜、) 味噌小魚豆腐湯 (味噌、豆腐、小魚干)	水煮蛋	糙米	雞蛋 豆腐 小魚干	冬瓜 梅乾菜	
4/30 (四)	豆漿+燕麥片	海鮮鍋燒意麵 (意麵、蛤蜊、魚丸、雞蛋、香菇、魚柳、洋蔥、胡蘿 蔔、高麗菜、鑫鑫腸)	八寶粥 (米、大豆、紅豆、綠豆、 小米、蓮子、果乾)	米、小米 麵條 蓮子 紅豆 綠豆	蛤蜊 雞蛋 魚丸 魚肉	香菇 洋蔥 胡蘿蔔 高麗菜	蘋果

☺本園營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。

☺每個月第一個星期五為當月慶生會。

☺營養健康的餐點是本園的理念，因此菜色以少油、少鹽、少糖為主。

☺每日配合時令提供水果。

☺餐點為求新鮮，如遇園所活動、家長提供或特殊情形(颱風、退貨、物價)…等因素，將依時令季節做適當調整敬請見諒。

