



臺南市東東幼兒園 115 學年度第一學期 08 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
8/3 (一)	鮮奶+玉米片 (玉米粒)	海鮮湯飯 (米、肉絲、雞蛋、魚皮、魚丸、蛤蜊、山東白、 芹菜、紅蘿蔔、香菇、筍絲、洋蔥)	鮪魚吐司 (吐司、鮪魚、美乃滋)	米 玉米 麵粉	魚肉 蛤蜊 雞蛋 豬肉	山東白菜 芹菜 胡蘿蔔 香菇、筍絲 洋蔥	當季 水果
8/4 (二)	蒸地瓜 (地瓜)	螞蟻上樹+小白菜蛋花湯 (冬粉、豬肉、高麗菜、木耳) 小白菜蛋花湯 (雞蛋、小白菜)	蔬菜粥 (高麗菜、香菇、胡蘿蔔)	地瓜 綠豆	豬肉 雞蛋	高麗菜 木耳 小白菜 香菇 胡蘿蔔	當季 水果
8/5 (三)	當季水果	糙米飯、豆鼓蛋、時令蔬菜 2 種 (米、糙米、雞蛋、豆鼓、時蔬 2 種) 黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	豬血米粉湯 (米粉、豬血、豬肉、芹 菜)	米 糙米	雞蛋 大骨	時蔬 大黃瓜 芹菜	
8/6 (四)	小米粥 海苔香鬆 (米、小米、海苔香 鬆)	鮮魚蔬菜蕃茄湯麵 (麵條、肉絲、雞蛋、蛤蜊、魚皮、魚丸、高麗菜、 青江菜、紅蘿蔔、牛蕃茄、蕃茄醬)	一口湯餃 (麵粉、豬肉、高麗菜)	小米 麵粉	魚肉 豬肉 雞蛋	青江菜 高麗菜 紅蘿蔔 牛蕃茄	當季 水果
8/7 (五)	紅豆+豆漿 (紅豆+黃豆)	咖哩雞(豬)燴飯 (米、雞胸肉、蛤蜊、馬鈴薯、高麗菜、綠花椰、 紅蘿蔔、洋蔥)	蛋糕	米 紅豆 黃豆	魚肉 豬肉	高麗菜 綠花椰 胡蘿蔔 洋蔥	當季 水果
8/10 (一)	鮮奶+五彩球	香筍芋頭蔬菜炊飯 (米、芋頭、豬肉、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、 香菇、洋蔥) 紫菜蛋花湯 (蛋、紫菜)	玉米濃湯 (玉米粒、蛋、馬鈴薯、 紅蘿蔔、玉米粒、洋蔥)	米 芋頭 玉米粒 馬鈴薯	豬肉 蛋	高麗菜 木耳 紅蘿蔔 香菇、洋蔥	當季 水果
8/11 (二)	水煮蛋 (蛋)	什錦鮮蔬炒麵 (油麵、豬肉、高麗菜、青江菜、木耳、紅蘿蔔、 香菇、洋蔥) 海帶芽味噌小魚湯 (小魚乾、海帶芽、味噌)	餛飩湯 (麵粉、豬肉)	麵粉	小魚乾 蛋 豬肉	高麗菜 青江菜 海帶芽 木耳、紅蘿蔔 香菇、洋蔥	當季 水果
8/12 (三)	當季水果	五穀飯、滷鳥蛋、時令蔬菜 (五穀米、豬肉、鳥蛋、胡蘿蔔、時令蔬菜) 四神蓮子湯 (蓮子、四神)	古早味蛋糕 (麵粉)	五穀米 麵粉 蓮子	豬肉 鳥蛋	紅蘿蔔 時令蔬菜	
8/13 (四)	南瓜粥+麵筋 (米、南瓜、麵粉)	味噌海鮮烏龍麵 (烏龍麵、蛤蜊、魚皮、肉絲、青江菜、豆芽菜、 胡蘿蔔、木耳、洋蔥、味噌)	綠豆小米粥 (綠豆、小米、砂糖)	米 麵粉 南瓜 綠豆 小米	魚肉 豬肉	青江菜 豆芽菜 胡蘿蔔 木耳 洋蔥	當季 水果
8/14 (五)	葡萄全麥吐司 (麵粉)	五行鳳梨炒飯 (米、玉米粒、豬肉、雞蛋、胡蘿蔔、 毛豆、高麗菜、木耳、鳳梨) 金針排骨湯 (金針、排骨)	布丁	米 玉米粒 麵粉	毛豆仁 豬肉 排骨 雞蛋	胡蘿蔔 高麗菜 木耳 金針	鳳梨
8/17 (一)	鮮奶+玉米片	客家湯板條 (板條、豬肉、青江菜、豆芽菜、胡蘿蔔、木耳、 香菇、油蔥酥、柴魚)	南瓜濃湯 (南瓜、玉米粒、雞蛋、馬 鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥)	米 南瓜 馬鈴薯 玉米粒	豬肉 雞蛋	青江菜 豆芽菜 胡蘿蔔 木耳 香菇、洋蔥	當季 水果

8/18 (二)	鮮奶饅頭 (麵粉)	咖哩(豬)雞肉燴飯 (米、咖哩、(豬)雞肉、雞蛋、高麗菜、綠花椰菜、 胡蘿蔔、洋蔥、)	蛋酥麵線 (麵粉、雞蛋)	米 麵粉	(豬)雞肉 雞蛋	高麗菜 綠花椰菜 胡蘿蔔 洋蔥	當季 水果
8/19 (三)	當季水果	糙米飯、梅干肉、時令蔬菜 (米、糙米、豬肉、梅干、時令蔬菜) 味噌小魚豆腐湯 (板豆腐、小魚乾、味噌)	水煮蛋	米 糙米	小魚乾 豬肉 板豆腐	時令蔬菜 梅干	
8/20 (四)	豆漿+燕麥片	海鮮鍋燒意麵 (意麵、豬肉、雞蛋、蛤蜊、魚皮、魚丸、青江菜、 胡蘿蔔、香菇、鑫鑫腸、柴魚、沙茶醬)	八寶粥 (米、大豆、紅豆、綠豆、 小米、蓮子、薏仁、枸杞)	米、小米 麵條 蓮子、大豆 薏仁、綠豆 紅豆	豆漿 蛤蜊 魚 豬肉 雞蛋	青江菜 胡蘿蔔 香菇	當季 水果
8/21 (五)	地瓜粥+蔥花蛋 (紅地瓜、雞蛋)	菇菇鮮蔬湯泡胚芽飯 (米、胚芽米、雞蛋、豆皮、芹菜、山東白菜、小白 菜、木耳、胡蘿蔔、金針菇、秀珍菇、杏包菇、香菇)	麵包	米 麵粉 地瓜	豆皮 雞蛋	山東白菜 小白菜、芹菜 木耳、胡蘿蔔 秀珍菇、香菇 杏包菇 金針菇	當季 水果
8/24 (一)	鮮奶+果乾	炒米粉 (米粉、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、乾香菇、油蔥酥) 貢丸湯 (貢丸、芹菜)	關東煮 (白蘿蔔、芹菜、黑輪、 米血)	米粉 米血	豬肉 貢丸 雞蛋	胡蘿蔔 高麗菜 芹菜 香菇 白蘿蔔	當季 水果
8/25 (二)	薯條 (馬鈴薯)	鮮蔬咖哩豬肉燴麵 (油麵、肉絲、雞蛋、蛤蜊、高麗菜、綠花椰、馬鈴 薯、紅蘿蔔、洋蔥)	海鮮粥 (米、魚皮)	米 麵粉 馬鈴薯	魚皮 蛤蜊 豬肉 雞蛋	高麗菜 綠花椰 紅蘿蔔 洋蔥	當季 水果
8/26 (三)	當季水果	糙米飯+豆鼓炒豆干+時令蔬菜 (糙米、豆干、豆鼓、時令蔬菜) 山藥排骨湯 (山藥、排骨)	仙草凍	糙米 山藥	豆鼓 排骨	時蔬 豆干	
8/27 (四)	醬燒肉包 (麵粉、豬肉)	義大利番茄麵 (麵條、豬肉、蛤蜊、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、 香菇、牛番茄、蕃茄醬)	白煮蛋 (蛋)	麵粉	蛤蜊 豬肉 雞蛋	高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 香菇 牛番茄	當季 水果
8/28 (五)	芝麻麵茶糊 (芝麻、麵粉)	三色蛋炒飯 (米、雞蛋、胡蘿蔔、毛豆、玉米粒、高麗菜、洋蔥) 鮮魚湯 (魚皮、薑)	高麗菜包 (麵粉、高麗菜)	米 芝麻 麵粉 玉米粒	毛豆 魚肉 雞蛋	胡蘿蔔 高麗菜 洋蔥	當季 水果
8/31 (一)	鮮奶+穀片	肉燥鮮蔬炊飯 (米、豬肉、高麗菜、木耳、乾香菇、洋蔥) 胡蘿蔔大骨湯 (胡蘿蔔、大骨)	全麥果醬吐司 (全麥吐司、果醬)	米 麵粉	豬肉	高麗菜 木耳 香菇 洋蔥 胡蘿蔔	當季 水果

☺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。

