



# 台南市私立長女幼兒園 112 學年度第二學期餐點表

星期一

《週別：第 1 週》

早點心	午 餐					午點心
炒雞蛋	叻仔魚雞蛋粥				水果	鮪魚三明治
麥茶	洋蔥	蛋花	叻仔魚	芹菜	木瓜	
五穀根莖類	魚肉蛋奶		蔬 菜 類		水 果 類	
V	V		V		V	

星期二

早點心	午 餐					午點心
蒜味蚵仔湯	蠔油豬肉甘藍菜燴飯				水果	綠豆湯
	梅花肉	芥藍菜	蠔油	洋蔥	芭樂	
五穀根莖類	魚肉蛋奶		蔬 菜 類		水 果 類	
V	V		V		V	

星期三

早點心	午 餐					午點心
饅頭	什錦蔬 菜 雞 蛋 意 麵				水果	香煎蔬 菜 餅
低糖豆漿	雞蛋麵	豆芽	肉燥	小白菜	黃瓜	蘋果
五穀根莖類	魚肉蛋奶		蔬 菜 類		水 果 類	
V	V		V		V	

星期四

早點心	午 餐					午點心
紫菜雞肉湯	古早味瓜仔肉飯 + 高麗菜				水果	豆腐
	豬肉	紅蘿蔔	瓜仔醬	雞蛋	高麗菜	柳丁
五穀根莖類	魚肉蛋奶		蔬 菜 類		水 果 類	
V	V		V		V	

星期五

早點心	午 餐					午點心
枸杞紅棗	鍋 燒 大 麵				水果	手工西點
魚湯	梅花肉片	魚丸	蛋花	白菜	香蕉	餐包
五穀根莖類	魚肉蛋奶		蔬 菜 類		水 果 類	
V	V		V		V	

※菜單內容如有更動，則以當季、新鮮、安全食材作為更換之考量

\*本園一律使用國產豬、牛肉食材