



台南市私立長女幼兒園 113 學年度第一學期餐點表

星期一

《週別：第 1 週》

早點心	午 餐				午點心
吐司夾炒蛋	蠔油豬肉甘藍菜燴飯			水果	鮪魚三明治
	梅花肉	芥藍菜	洋蔥	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
綜合菇菇湯	什 錦 蔬 菜 雞 蛋 意 麵			水果	冬瓜綠豆湯
	雞蛋麵	豆芽	肉燥	小白菜 小黃瓜 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
蒜味蚬仔湯	紅 燒 什 錦 蔬 菜 蓋 飯			水果	香煎蔬菜餅
	豬肉	蘿蔔	洋蔥	黑木耳 馬鈴薯 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
饅頭	魚 羹 肉 片 麵 線			水果	豆腐
	魚羹	筍絲	梅花肉片	高麗菜 火龍果	
低糖豆漿	魚羹		梅 花 肉 片	高 麗 菜	海帶芽湯
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 魚湯	魷 仔 魚 雞 蛋 粥			水果	手工西點 餐包
	魷仔魚	洋蔥	芹菜	蛋花 香蕉	
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