



臺南市私立星堡幼兒園

113 學年度第一學期 8 月份餐點表

日期	星期	上午點心 9:00	午餐 11:30	水果	下午點心 15:00	餐點類檢核			
						全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
8/1	四	虱目魚丸湯 虱目魚丸。	醬燒肉絲燴麵+小白菜炒香菇 麵,香菇,豬肉,洋蔥,高麗菜,木耳,小白菜,紅蘿蔔絲	蘋果	銀芽豆腐羹 豆腐,豆芽菜,豬肉	✓	✓	✓	✓
8/2	五	古早味米粉湯 米粉,油蔥。	黃金奶香南瓜粥 白米,南瓜,牛奶,豬肉,宏蘿蔔	蘋果	蜜糖愛玉 愛玉,砂糖	✓	✓	✓	✓
8/5	一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,豆芽菜。	海鮮滑蛋粥+炒青江菜 花枝羹,虱目魚,雞蛋,洋蔥,香菇,青江菜。	西瓜	草莓吐司+冬瓜茶 吐司,草莓果醬,冬瓜塊	✓	✓	✓	✓
8/6	二	火腿玉米蛋花湯 火腿,玉米,雞蛋。	蔥爆三鮮烩麵+紫菜湯 蝦,花枝,魚,木耳,洋蔥,紅蘿蔔,鐵板麵,紫菜。	西瓜	紅豆薏仁粥 紅豆,薏仁,二砂糖	✓	✓	✓	✓
8/7	三	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,小白菜,豬肉	茄汁蘑菇鐵板燴飯+綜合菇菇湯 番茄,番茄醬,香菇,豬肉,紅蘿蔔,蔥,麵,洋蔥,綜合菇	西瓜	絲瓜麵線 絲瓜,薑絲,麵線	✓	✓	✓	✓
8/8	四	芙蓉豬肉粥 白米,玉米,翡翠,雞肉。	豚香筍絲大滷麵 麵,雞蛋,肉羹,豆芽菜,高麗菜,筍絲,豬肉,木耳,紅蘿蔔	西瓜	魚香甜不辣 甜不辣	✓	✓	✓	✓
8/9	五	洋芋濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔。	豬肉水餃+味噌湯 水餃,小魚乾,豆腐,味噌	西瓜	QQ粉圓甜湯 粉圓,砂糖	✓	✓	✓	✓
8/12	一	豆芽蘿蔔糕 豆芽,蘿蔔糕,蔥	芹香魚片海鮮粥 白米,虱目魚肉,豬肉,魚丸,芹菜,高麗菜。	芭樂	奶香吐司+麥茶 吐司,大麥。	✓	✓	✓	✓
8/13	二	廣式鹹粥 白米,皮蛋,肉鬆,木耳	榨菜肉絲湯麵 麵條,榨菜絲,小白菜,芹菜,豬肉	芭樂	健康燕麥甜湯 大燕麥片,薏仁,二砂糖	✓	✓	✓	✓
8/15	三	關廟湯麵 關廟麵,豬肉,豆芽菜。	醬爆豬肉炒飯+玉米排骨湯 白米,香菇,蝦米,豬肉,紅蘿蔔,醬瓜,玉米,排骨。	芭樂	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	✓	✓	✓	✓
8/16	四	高麗菜粥 高麗菜,豬肉,玉米,白米	奶香蘑菇義大利麵+炒空心菜 麵條,牛奶,義大利麵,蔥,紅蘿蔔,蘑菇,洋蔥,豬肉,空心菜	芭樂	綜合天婦羅 甜不辣,米血,白蘿蔔。	✓	✓	✓	✓
8/19	五	蛋花肉絲麵 雞蛋,豬肉,麵條	砂鍋什錦燴飯+大白菜魚丸湯 白米,香菇,蝦米,豬肉,紅蘿蔔,洋蔥,木耳,雞蛋,芭樂	芭樂	豆腐蔬菜羹 豆腐,高麗菜,豬肉,黑木耳	✓	✓	✓	✓
8/20	一	芹香魚丸羹 魚丸,芹菜。	精燉魚骨鮮蔬粥 白米,虱目魚肉,花枝漿,芹菜,高麗菜。	鳳梨	沙拉土司+冬瓜茶 吐司,沙拉,冬瓜塊	✓	✓	✓	✓
8/21	二	麵線蛋湯 麵線,雞蛋	奶油培根燴麵 麵,培根,香菇,洋蔥,高麗菜	鳳梨	地瓜甜湯 地瓜,綠豆,砂糖	✓	✓	✓	✓
8/22	三	油豆腐細粉 冬粉,油豆腐,紅蘿蔔。	台式香腸炒飯+高麗菜+紫菜蛋花湯 白米,香腸,洋蔥,蘿蔔絲,高麗菜,紫菜,雞蛋。	鳳梨	白菜魚餃湯 魚餃,小白菜。	✓	✓	✓	✓
8/23	四	蛋香鹹粥 白米,蘿蔔,青豆仁,玉米。	茄汁鯖魚蔬菜麵 香菇,豬肉,高麗菜,洋蔥,木耳,麵,鯖魚	鳳梨	三杯關東煮 黑輪,米血,魚丸。	✓	✓	✓	✓
8/23	五	玉米濃湯 玉米,火腿,牛奶	南瓜雞肉粥+炒青江菜 高麗菜,紅蘿蔔,國產豬肉,南瓜,雞肉,白米。	鳳梨	芋頭西米露 芋頭,牛奶,西米露,砂糖	✓	✓	✓	✓
8/26	一	玉米香菇湯 玉米,香菇,紅蘿蔔,洋蔥	高麗菜肉末滑蛋粥 白米,高麗菜,豬肉,雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,玉米,豌豆	芭樂	草莓吐司+麥茶 吐司,草莓醬,大麥	✓	✓	✓	✓
8/27	二	豚骨滑蛋粥 雞蛋,白米,玉米,洋蔥	古早味魯麵羹+炒紅蘿蔔 油麵,魚羹,筍絲,大白菜,紅蘿蔔	芭樂	清涼綠豆湯 綠豆,砂糖	✓	✓	✓	✓
8/28	三	翡翠濃湯 菠菜,豌豆仁	咖哩豬肉燴飯+蘿蔔排骨湯 白米,豬肉,花椰菜,青豆仁,紅蘿蔔,咖哩,白蘿蔔。	芭樂	翡翠蟹絲羹 菠菜,蟹絲,魚板	✓	✓	✓	✓
8/29	四	叻仔魚粥 菠菜,叻仔魚,白米	柴魚風味關東煮烏龍麵 烏龍麵,柴魚,黑輪,花枝漿。	芭樂	玉米煎餅 玉米粒,麵粉	✓	✓	✓	✓
8/30	五	鍋燒冬粉 冬粉,蘿蔔絲,高麗菜。	胡蘿蔔豬肉炒飯+炒菠菜 白米,豬肉,胡蘿蔔,青豆仁,菠菜	芭樂	珍珠甜湯 珍珠,砂糖	✓	✓	✓	✓