



臺南市私立卡羅幼兒園115年1月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			1/1 元旦休假一天						
1/2	五	牛奶饅頭+豆漿	紅燒軟骨拉麵+青江菜 (拉麵、軟骨、洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、青江菜)	西瓜	白木耳甜湯	V	V	V	V
1/5	一	鮪魚雞蛋粥 (白飯、鮪魚、雞蛋)	榨菜餛飩肉絲湯麵 (關廟麵、肉絲、餛飩、小白菜、榨菜)	蘋果	原味蛋餅+ 洛神花茶	V	V	V	V
1/6	二	馬拉糕+牛奶	地瓜粥+炒菠菜+肉鬆+三色蛋 (白米、地瓜、菠菜、肉鬆、皮蛋、雞蛋、鹹蛋)	香蕉	古早味米粉湯	V	V	V	V
1/7	三	鍋燒意麵 (意麵、雞蛋、小白菜)	白飯+南瓜豆腐煲+炒小黃瓜+排骨蓮子湯 (白飯、南瓜、豆腐、美白菇、絞肉、小黃瓜、排骨、蓮子)	番茄	鮮肉包+ 冬瓜鮮奶	V	V	V	V
1/8	四	玉米濃湯	培根蛋炒飯+空心菜+袖珍菇雞湯 (白米、培根、洋蔥、雞蛋、空心菜、袖珍菇、雞肉)	芭樂	韭菜鴨肉冬粉	V	V	V	V
1/9	五	黑糖銀絲卷+豆漿	古早味滷麵+客家小炒 (油麵、雙色蘿蔔丁、大白菜、扁魚、豆干、肉絲、芹菜)	柳丁	水煮蛋+ 決明子茶	V	V	V	V
1/12	一	白菜餛飩湯 (小白菜、餛飩)	麵疙瘩+小雞塊 (麵疙瘩、肉絲、洋蔥、香菇、小白菜、雞塊)	蘋果	珍珠丸+鳳梨茶	V	V	V	V
1/13	二	草莓脆片+牛奶	小米飯+翡翠玉米蒸蛋+油菜+味噌豆腐魚湯 (白米、小米、雞蛋、玉米、翡翠、油菜、豆腐、魚肉)	香蕉	古早味蛋糕+ 低糖豆漿	V	V	V	V
1/14	三	高麗菜鹹粥 (白飯、高麗菜、絞肉)	沙茶鍋燒烏龍麵+花椰菜 (烏龍麵、高麗菜、洋蔥、玉米、貢丸、雞蛋、花椰菜)	番茄	關東煮	V	V	V	V
1/15	四	絲瓜枸杞麵線 (麵線、絲瓜、枸杞)	青醬雞肉燉飯+紫菜蛋花湯 (白米、洋蔥、紅蘿蔔、雞肉、雞蛋、紫菜)	芭樂	法國吐司+ 冬瓜麥茶	V	V	V	V
1/16	五	黑糖饅頭+杏仁茶	什錦炒意麵+尼龍菜+冬瓜蛤蜊湯 (意麵、洋蔥、肉絲、尼龍菜、冬瓜、蛤蜊)	柳丁	紅豆牛奶甜湯	V	V	V	V



臺南市私立卡羅幼兒園115年1月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1/19	一	白稀飯+肉鬆 (白飯、肉鬆)	高麗菜水餃+酸辣湯 (水餃、雞蛋、肉絲、木耳絲、蘿蔔絲)	蘋果	蔬菜煎餅+ 冬瓜茶	V	V	V	V
1/20	二	芝麻包+豆漿	海鮮魚肉鍋+菠菜 (白飯、玉米、蛤蜊、豆皮、花枝、菠菜、美白菇、鳥蛋、魚肉)	香蕉	蔥油餅+麥茶	V	V	V	V
1/21	三	蘿蔔糕蔬菜湯 (蘿蔔糕、洋蔥、小白菜、雞蛋)	義大利肉醬麵+花椰菜+海帶芽湯 (義大利麵、洋蔥、絞肉、馬鈴薯、花椰菜、雞肉、海帶芽)	番茄	蛋沙拉吐司+ 無糖優酪乳	V	V	V	V
1/22	四	麻油雞肉麵線 (麵線、洋蔥、雞肉、麻油)	紫米飯+馬鈴薯燉肉+炒尼龍菜+玉米蛋花湯 (白米、紫米、馬鈴薯、豬肉、洋蔥、尼龍菜、玉米、雞蛋)	芭樂	奶酥餐包+ 黑豆茶	V	V	V	V
1/23	五	雞蛋饅頭+牛奶	香菇雞肉炊飯+綜合蔬菜湯 (白飯、洋蔥、香菇、雞肉、玉米筍、海苔絲、高麗菜、金針菇)	柳丁	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
1/26	一	鮮肉湯餃 (水餃、小白菜)	香菇肉燥湯麵+蜜汁小雞腿 (關廟麵、香菇、肉燥、高麗菜、小雞腿)	蘋果	蘿蔔糕+ 桂圓紅棗茶	V	V	V	V
1/27	二	奶皇包+豆漿	白飯+糖醋魚柳條+紅蘿蔔炒蛋+白菜豆腐湯 (白飯、彩椒、魚條、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、白菜、豆腐)	香蕉	鮮奶豆花	V	V	V	V
1/28	三	麵線羹 (麵線、肉羹、洋蔥)	泰式鳳梨炒飯+炒水蓮+香菇雞湯 (白米、鳳梨、雞蛋、洋蔥、火腿丁、肉鬆、水蓮、香菇、雞肉)	番茄	叉燒包+ 百香果茶	V	V	V	V
1/29	四	翡翠玉米粥 (白飯、翡翠、玉米)	擔仔麵+豆芽菜+滷蛋+芹菜貢丸湯 (油麵、肉末、洋蔥、韭菜、豆芽菜、滷蛋、貢丸、芹菜)	芭樂	草莓丹麥+ 柚子茶	V	V	V	V
1/30	五	水果脆片+牛奶	菜豆鹹粥+螞蟻上樹 (白米、菜豆、冬粉、高麗菜、蘿蔔絲、肉絲、洋蔥)	柳丁	茶葉蛋+菊花茶	V	V	V	V

每日餐點水果若有異動，以當日實物為準(食材來源一律使用國產豬)
親愛的家長您好：請協助留意當天食材是否會引發寶貝過敏並請通知老師協助留意，感謝您的協助