



2026 臺南市私立至美幼兒園 1 月份營養餐點表

日期	早點 (8:30)	午 餐 <11:20>	午點 <15:00>
1/2(五)	雞茸香菇粥	打拋豬飯〈絞肉.洋蔥.蕃茄.九層塔.魚露.檸檬汁.時蔬.白飯〉黃瓜大骨湯	綠豆麥片
1/5(一)	肉鬆地瓜粥	火腿蛋炒飯〈肉絲.火腿.洋蔥.雞蛋.三色豆.高麗菜.白飯〉香菇雞湯	珍珠豆花
1/6(二)	雞蛋饅頭 牛奶	紅醬義大利麵〈絞肉.洋蔥.蕃茄.三色豆.蕃茄醬.白麵〉紫菜蛋花湯	小肉包 決明茶
1/7(三)	什錦蔬菜麵	營養午餐〈絞肉.四角豆腐.香腸.炒高麗菜.糙米飯〉當歸素羊肉湯	雞蛋吐司 麥茶
1/8(四)	吐司牛奶	食蔬湯麵〈肉片.雞蛋.葷火鍋料.香菇.紅蘿蔔.木耳絲.高麗菜.白麵〉	什錦冬粉
1/9(五)	玉米翡翠粥	蔥爆雞丁飯〈雞丁.蔥.高麗菜.白飯〉菇菇湯	紅豆餅 冬瓜茶
1/12(一)	黑糖饅頭 牛奶	雞肉咖哩燴飯〈雞肉.洋蔥.馬鈴薯.白蘿蔔.紅蘿蔔.白飯〉	黃金綠豆湯
1/13(二)	香菇蛋麵線	鍋燒意麵〈肉片.海鮮料.雞蛋.高麗菜.意麵〉	關東煮
1/14(三)	火腿玉米濃湯	營養午餐〈肉燥.豆干.糖醋雞丁.炒芳瓈菜.糙米飯〉味噌豆腐湯	紅豆麥片
1/15(四)	雞蛋土司 現泡牛奶	酸辣水餃湯〈水餃.木耳絲.筍絲.紅蘿蔔絲.雞蛋〉	翡翠豆腐 雞蛋羹
1/16(五)	清粥小菜	什錦炒麵〈肉絲.木耳.香菇.紅蘿蔔.高麗菜.白麵〉蘿蔔湯	沙琪瑪麥茶
1/19(一)	牛奶饅頭牛奶	肉絲蛋炒飯〈肉絲.高麗菜.洋蔥.蛋.三色豆.白飯〉玉米蛋花湯	蔬菜粥
1/20(二)	滑蛋玉米粥	南瓜炒麵〈肉絲.南瓜.木耳.香菇.紅蘿蔔.高麗菜.白麵〉芹香魚丸湯	綠豆粉角
1/21(三)	蔬菜意麵	營養午餐〈肉燥.豆干丁.滷蛋.青江菜.糙米飯〉菇菇湯	玉米濃湯
1/22(四)	芝麻饅頭牛奶	鍋燒意麵〈肉片.海鮮料.雞蛋.高麗菜.意麵〉	蔬菜蘿蔔糕
1/23(五)	滑蛋香菇粥	火腿肉絲蛋炒飯〈肉絲.火腿.雞蛋.紅蘿蔔.高麗菜.白飯〉冬瓜湯	雞蛋糕麥茶
1/26(一)	肉末瓠瓜粥	雞肉咖哩燴飯〈肉絲.火腿.雞蛋.紅蘿蔔.高麗菜.白飯〉	關東煮
1/27(二)	牛奶饅頭 牛奶	府城打魯麵〈肉羹.高麗菜.雞蛋.胡蘿蔔.筍絲.金針菇.白麵〉	青菜餛飩湯
1/28(三)	枸杞蛋麵線	營養午餐〈絞肉.油豆腐.雞塊.豆包炒山東白菜.糙米飯〉海帶芽湯	奶皇包 冬瓜茶
1/29(四)	吐司牛奶	榨菜肉絲湯麵〈肉絲.榨菜.高麗菜.金針菇.紅蘿蔔.白麵〉	蘇打餅乾 麥茶
1/30(五)	什錦冬粉	香菇肉羹飯〈肉絲.肉羹.雞蛋.高麗菜.香菇.紅蘿蔔.白飯〉	綜合粉圓

- 每日供應餐點均當日現製，烹調方式為確保孩童健康，採少油、少鹽、少糖料理。
- 選購餐後水果，當季蘋果、香蕉、芭樂、西瓜、鳳梨、小番茄輪流替換。