 臺南市私立天資幼兒園

111學年度第一學期10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 | 餐點類別檢核 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 10/03 | 一 | 香菇貢丸湯  香菇、貢丸.雞蛋、紅蘿蔔 | 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 | 西瓜 | 法國吐司＋麥茶  雞蛋、吐司、麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/04 | 二 | 豚骨滑蛋粥  雞蛋.白米.玉米.洋蔥 | 古早味魯麵羹  油麵.魚羹.筍絲.大白菜.紅蘿蔔絲 | 西瓜 | 地瓜粉角甜湯  地瓜、粉角、二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/05 | 三 | 鍋燒冬粉  冬粉.蘿蔔絲.高麗菜.洋蔥.蔥 | 咖哩豬肉燴飯+炒時令蔬菜+蘿蔔排骨湯  白米.豬肉.花椰菜.青豆仁.紅蘿蔔丁.咖哩.白蘿蔔.大骨.時令蔬菜 | 西瓜 | 蔬菜煎餅  紅蘿蔔絲.小白菜.洋蔥.  麵粉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/06 | 四 | 火腿歐姆蛋  火腿.玉米.雞蛋.蔥 | 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 | 西瓜 | 銀芽豆腐羹  豆腐.豆芽菜.豬肉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/07 | 五 | 白菜蛋花肉絲麵  大白菜、雞蛋、豬肉絲、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 | 西瓜 | 黑糖綠豆湯  黑糖.綠豆.地瓜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/10 | 一 | 國慶日放假 | 國慶日放假 | 放  假 | 國慶日放假 | 放假 | 放假 | 放假 | 放假 |
| 10/11 | 二 | 廣式鹹粥  白米.皮蛋.肉鬆.木耳 | 蔥爆三鮮燴麵+紫菜蛋花湯  蝦.花枝.魚.木耳.洋蔥.紅蘿蔔.鐵板麵.紫菜.雞蛋 | 芭樂 | 健康燕麥甜湯  大燕麥片.薏仁.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/12 | 三 | 鮮蔬豬肉意麵  意麵.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜 | 夏威夷蛋炒飯+炒蔬菜+冬瓜貢丸湯  白米.雞蛋.鳳梨.紅蘿蔔.青豆仁.玉米.時令蔬菜.冬瓜.貢丸 | 芭樂 | 翡翠蟹絲羹  菠菜.蟹絲.魚板 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/13 | 四 | 吻仔魚菠菜粥  菠菜.吻仔魚.白米 | 柴魚風味關東煮烏龍麵+炒蔬菜  烏龍麵.柴魚.黑輪.花枝羹.醬油.時令蔬菜 | 芭樂 | 酥炸甜不辣  甜不辣.洋蔥. | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/14 | 五 | 蔬菜炒蛋  雞蛋.火腿.青豆.洋蔥 | 奶香蘑菇義大利麵+炒蔬菜  麵條.牛奶.義大利麵.蔥.紅蘿蔔.蘑菇.洋蔥.豬肉.時令蔬菜 | 芭樂 | 八寶甜湯  紅豆.綠豆.大豆.薏仁.麥片.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/17 | 一 | 韮香蘿蔔糕湯  韭菜.蘿蔔糕.豆芽菜. | 海鮮滑蛋粥+炒青江菜  蝦.花枝.雞蛋.玉米.洋蔥.香菇.青江菜.姜絲 | 西瓜 | 草莓吐司+冬瓜鮮奶  吐司.草莓果醬.冬瓜塊.牛奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/18 | 二 | 青豆仁烘蛋  火腿.玉米.雞蛋.蔥.青豆仁 | 榨菜肉絲湯麵  麵條.榨菜絲.小白菜.芹菜.油蔥酥.豬肉 | 西瓜 | 紅豆薏仁粥  紅豆.薏仁.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/19 | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/20 | 四 | 芙蓉雞汁粥  白米.玉米.翡翠.雞肉.蔥 | 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 | 日式關東煮  芹菜、黑輪、米血、小鳥蛋、菜頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/21 | 五 | 銀芽米苔目  豆芽菜、國產豬肉、米苔目、洋蔥 | 豬肉水餃+味噌湯  水餃皮.高麗菜.國產豬肉.小魚乾.豆腐.味噌.柴魚片 | 西瓜 | QQ粉圓甜湯  粉圓.冬瓜.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/24 | 一 | 芹香魚丸羹  魚丸.芹菜.白菜 | 精燉魚骨海鮮時蔬粥  白米.虱目魚肉.虱目魚骨.花枝漿.芹菜.高麗菜. | 芭樂 | 沙拉三明治+  決明子茶  吐司.沙拉.決明子. 二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/25 | 二 | 火腿玉米蛋  火腿丁.雞蛋.玉米 | 奶油培根燴麵  白米.奶油.培根.香菇.洋蔥.高麗菜 | 芭樂 | 八寶地瓜湯  地瓜.紅豆.薏仁、綠豆  二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/26 | 三 | 油豆腐細粉  冬粉.油豆腐.紅蘿蔔.蔥. | 台式香腸炒飯+炒蔬菜+白菜豆腐湯  白米.香腸.洋蔥.蘿蔔絲.豆腐.白菜.雞蛋.蔥花 | 芭樂 | 蔬菜魚餃湯  魚餃.大白菜.紅蘿蔔 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/27 | 四 | 滑蛋鮮蔬粥  白米.雞蛋.蘿蔔.青豆仁.玉米. | 茄汁鯖魚蔬菜麵  香菇、國產豬肉、高麗菜、洋蔥、木耳、麵、鯖魚、番茄 | 芭樂 | 三杯關東煮  黑輪.米血.魚丸.薑.醬油.二級砂糖.九層塔 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/28 | 五 | 絲瓜麵線  絲瓜.麵線.豬肉.薑絲 | 南瓜雞肉粥+炒青江菜  南瓜、雞肉、玉米、白米、青江菜 | 芭樂 | 奶香西米露  牛奶.西米露.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/31 | 一 | 香煎蘿蔔糕  醬油.蘿蔔糕.蔥 | 芹香魚片海鮮粥  白米.虱目魚肉.豬肉.花枝.芹菜.高麗菜.洋蔥 | 芭樂 | 蛋香吐司+冬瓜茶  吐司.蛋液.冬瓜塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

\*本園肉品皆使用國產肉品,敬請家長安心! 2022/9/30製表



