 臺南市私立天資幼兒園

112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 |
| 10/2 | 一  | 香煎蘿蔔糕醬油.蘿蔔糕.蔥 | 鮮燉虱目魚粥白米.虱目魚肉.豬肉.花枝.芹菜.高麗菜.洋蔥 | 西瓜 | 蛋香吐司+麥茶吐司.蛋液.大麥.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/3 | 二 | 菠菜翡翠粥白米.菠菜.木耳 | 榨菜肉絲湯麵麵條.榨菜絲.小白菜.芹菜.油蔥酥.豬肉 | 西瓜 | 健康燕麥甜湯大燕麥片.薏仁.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/4 | 三 | 芹香魚丸羹魚丸.芹菜.白菜 | 醬瓜滷香燴飯+玉米排骨湯白米.香菇.蝦米.豬肉.紅蘿蔔.醬瓜.小鳥蛋.洋蔥.玉米.排骨.芹菜 | 西瓜 | 番茄蛋花湯番茄、蛋、小白菜、豬肉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/5 | 四 | 蛋香鹹粥白米.雞蛋.蘿蔔.青豆仁.玉米. | 雙菇炒麵+番茄白菜豆腐湯金針菇.鮮香菇.油麵.高麗菜.紅蘿蔔.番茄.豆腐.白菜 | 西瓜 | 蔬菜煎餅小白菜.紅蘿蔔.中筋麵粉.雞蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/6 | 五 | 玉米濃湯玉米.火腿.牛奶 | 蠔油豆干肉燥飯+紅蘿蔔炒蛋+味噌海帶芽湯白米.豆干.豬肉.蠔油.紅蘿蔔.雞蛋.海帶芽.味噌.小魚乾.洋蔥.蔥花 | 西瓜 | 芋頭西米露芋頭.牛奶.西米露.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/9 | 一 | 雙十節調休 | 雙十節調休 | 放假 | 雙十節調休 | 放假 | 放假 | 放假 | 放假 |
| 10/10 | 二 | 雙十節放假 | 雙十節放假 | 放假 | 雙十節放假 | 放假 | 放假 | 放假 | 放假 |
| 10/11 | 三 | 青豆仁烘蛋火腿.玉米.雞蛋.蔥.青豆仁 | 茄汁蘑菇鐵板燴飯+綜合鮮蔬湯番茄.番茄醬.香菇.豬肉.紅蘿蔔.蔥.麵.洋蔥.綜合菇.高麗菜 | 芭樂 | 紅豆薏仁粥紅豆.薏仁.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/12 | 四 | 木耳鮮菇湯黑木耳.香菇.秀珍菇. | 奶油培根燴麵白米.奶油.培根.香菇.洋蔥.高麗菜 | 芭樂 | 洋芋濃湯馬鈴薯.玉米.紅蘿蔔.雞蛋.豬肉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/13 | 五 | 芙蓉雞汁粥白米.玉米.翡翠.雞肉.蔥 | 豬肉水餃+酸辣湯餃子皮.豬肉.高麗菜.蔥.豆腐.筍絲.黑木耳 | 芭樂 | 鮮菇豆腐羹豆腐.香菇.豬肉.黑木耳 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/16 | 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 | 香蕉 | 法國吐司＋麥茶雞蛋.吐司.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/17 | 二 | 吻仔魚菠菜粥菠菜.吻仔魚.白米 | 柴魚風味關東煮烏龍麵烏龍麵.柴魚.黑輪.花枝羹.紅蘿蔔.洋蔥.醬油. | 香蕉 | 八寶甜湯紅豆.綠豆.大豆.薏仁.麥片.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/18 | 三 | 鍋燒冬粉冬粉.蘿蔔絲.高麗菜.洋蔥.蔥 | 咖哩豬肉燴飯+炒花椰菜+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 | 香蕉 | 豆腐蔬菜羹豆腐.高麗菜.豬肉.黑木耳 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/19 | 四 | 洋芋濃湯馬鈴薯.玉米.紅蘿蔔.雞蛋.國產豬肉 | 筍絲魚羹麵＋清炒絲瓜麵.筍絲.魚.香菇.洋蔥.絲瓜.薑絲 | 香蕉 | 翡翠蟹絲羹菠菜.蟹絲.魚板 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/20 | 五 | 絲瓜麵線絲瓜.麵線.薑絲 | 黃金奶香南瓜粥+炒青江菜白米.南瓜.牛奶.豬肉.青江菜.薑絲 | 香蕉 | 珍珠甜湯珍珠.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/23 | 一 | 青蔬意麵羹高麗菜.意麵. 紅蘿蔔.木耳.洋蔥 | 什錦海產粥蝦仁、豬肉、魚肉、筍絲、白米 | 火龍果 | 吐司夾蛋＋決明子茶吐司.糖粉.決明子.砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/24 | 二 | 火腿玉米蛋火腿丁.雞蛋.玉米 | 三鮮炒麵+紫菜魚丸湯蝦.花枝.魚.木耳.洋蔥.紅蘿蔔.鐵板麵.紫菜.雞蛋.魚丸 | 火龍果 | 地瓜綠豆湯地瓜.綠豆.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/25 | 三 | 油豆腐細粉冬粉.油豆腐.紅蘿蔔.蔥. | 肉絲蛋炒飯+炒高麗菜+紫菜蛋花湯白米.香腸.洋蔥.蘿蔔絲.高麗菜.紫菜.雞蛋.蔥花 | 火龍果 | 蔬菜魚餃湯魚餃.大白菜.紅蘿蔔 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/26 | 四 | 豚骨滑蛋粥雞蛋.白米.玉米.洋蔥 | 古早味魯麵羹+清炒地瓜葉油麵.魚羹.筍絲.大白菜.地瓜葉 | 火龍果 | 蔬菜蛋捲雞蛋.小白菜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/27 | 五 | 木耳鮮菇湯黑木耳.香菇.秀珍菇. | 彩椒蔬菜豬肉蛋炒飯+冬瓜排骨薑絲湯白米.彩椒.高麗菜.洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋.豬肉.冬瓜.薑絲.排骨 | 火龍果 | QQ地瓜湯地瓜、粉角、二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/30 | 一  | 韮香蘿蔔糕湯韭菜.蘿蔔糕.豆芽菜. | 海鮮滑蛋粥蝦.花枝.雞蛋.玉米.洋蔥.香菇.青江菜.姜絲 | 西瓜 | 三明治+麥茶吐司.草莓果醬.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/31 | 二 | 洋蔥鮪魚粥白米.鮪魚.洋蔥.蔥花.豬肉 | 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 | 薏仁麥片甜湯薏仁、麥片、紅豆、二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

\*本園肉品皆使用國產肉品,敬請家長安心! 2023/09/19製表