

臺南市私立資優生幼兒園 111學年度 10月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐		下午點心	根莖類	肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	水果					
10/03	一	芋頭鹹粥(肉絲、油蔥酥、芋頭、蝦米、香菇)	培根肉絲蛋炒飯(培根、肉絲、蛋、玉米、紅蘿蔔、蔥)、薑絲魚皮湯	蘋果	小米粥	○	○	○	○
10/04	二	葡萄吐司、牛奶	冬瓜滷肉(冬瓜、五花肉、紅蘿蔔)、尼龍菜、豆薯蛋花湯	蘋果	玉米濃湯(玉米粒、火腿、蛋)	○	○	○	○
10/05	三	黑糖饅頭、豆漿	印度咖哩雞(高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉絲、洋蔥)、薑絲魚皮湯	蘋果	紅豆紫米湯	○	○	○	○
10/06	四	小菠蘿、牛奶	麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、菠菜、蛤仔金針菇湯	蘋果	香菇肉羹(肉羹、香菇、高湯)	○	○	○	○
10/07	五	鍋燒意麵(肉絲、胡蘿蔔、魚板、蔥、蛋)	什錦粥(玉米、香菇、肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、蔥)	蘋果	冬瓜小珍珠	○	○	○	○
10/10	一	雙十節放假一天							
10/11	二	甜麥片、牛奶	五香豆干(五花肉、豆干丁、紅蘿蔔)、油菜、紫菜蛋花湯	西瓜	蔬菜冬粉(高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、雞蛋、芝麻)	○	○	○	○
10/12	三	雞蛋饅頭、豆漿	大黃瓜燴飯(金針菇、烏蛋、洋蔥、小白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳)、香菇雞湯	西瓜	水煮玉米	○	○	○	○
10/13	四	小餐包、牛奶	海帶滷肉(海帶、五花肉、車輪、紅蘿蔔)、尼龍菜、韭菜貢丸湯	西瓜	麻油麵線(薑片、麻油、麵線)	○	○	○	○
10/14	五	南瓜雞肉粥(南瓜、香菇、雞肉)	螞蟻上樹(木耳、山東白菜、紅蘿蔔絲、洋蔥、肉絲、香菇)、蘿蔔排骨湯	西瓜	甜愛玉	○	○	○	○
10/17	一	芝麻饅頭、豆漿	玉米肉絲蛋炒飯(肉絲、蛋、洋蔥、玉米、紅蘿蔔、青豆)、香菇排骨湯	芭樂	紅豆薏仁	○	○	○	○
10/18	二	奶酥吐司、牛奶	雙色滷肉(五花肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶片)、空心菜、白菜豆腐湯	芭樂	日式關東煮(昆布高湯、竹輪、油豆腐、白蘿蔔)	○	○	○	○
10/19	三	肉絲滑蛋粥(高麗菜、肉絲、滑蛋、蔥花)	香菇肉燥飯(絞肉、香菇、紅蘿蔔、紅蔥頭、車輪)、油菜、大黃瓜魚丸湯	芭樂	冬瓜西米露	○	○	○	○
10/20	四	葡萄吐司、牛奶	客家小炒(蔥、魷魚、五花肉、豆干)、菠菜、榨菜肉絲湯	芭樂	芙蓉湯餃(菠菜粒、青江菜、蛋、肉末、水餃)	○	○	○	○
10/21	五	海鮮米粉湯(豆芽菜、花枝片、蛤蠣、米粉)	香菇雞肉粥(香菇、雞肉、紅蘿蔔、蛋、蔥、高麗菜)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○
10/24	一	餛飩麵(餛飩、麵條、小白菜)	香腸蛋炒飯(香腸、蛋、玉米、蔥、紅蘿蔔、青豆)、山藥排骨湯	香蕉	清涼仙草蜜	○	○	○	○
10/25	二	芋頭吐司、牛奶	筍干滷肉(五花肉、車輪、筍干)、油菜、金針肉絲湯	香蕉	浮水魚羹(魚羹、嫩薑、高湯)	○	○	○	○
10/26	三	鮮奶饅頭、豆漿	咖哩肉絲(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、肉絲、高麗菜)、芙蓉湯	香蕉	牛奶餅乾、麥茶	○	○	○	○
10/27	四	小餐包、豆漿	三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、空心菜、冬瓜蛤仔湯	香蕉	時蔬炒麵(關廟麵、高麗菜、豆干、豆芽菜)	○	○	○	○
10/28	五	蟹蚌魚肉粥(魚片、蟹肉棒、蛤蠣、香菇、蔥花)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蔥、蛋)	香蕉	黑糖小珍珠	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果…等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！