

臺南市私立資優生幼兒園 114 學年度 10 月份 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐			下午點心	類	根	全	肉	蔬	水
			主食	主 餐	水果							
10/1	三	蔬菜餛飩湯（餛飩、小白菜）	紫米飯	打拋豬、炒油菜、榨菜肉絲湯(絞肉、蕃茄、九層塔、豆包、油菜、榨菜、肉絲)	柳丁	紅豆湯	○	○	○	○		
10/2	四	鮮奶吐司、豆漿	白飯	香菇肉燥、炒青江菜、蘿蔔排骨湯(豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、青江菜、蘿蔔、排骨)	蘋果	南瓜濃湯 (馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○		
10/3	五	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、綠豆芽菜)	白飯	日式湯飯(豬肉、蛤蜊、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌)	芭樂	黑糖粉圓	○	○	○	○		
10/6	一	中秋節放假										
10/7	二	黑糖饅頭、牛奶	小米飯	三杯雞、炒福山萵苣、西瓜綿魚湯(雞肉、杏包菇、小四角、紅蘿蔔、福山萵苣、魚柳、西瓜綿)	芭樂	芋頭西米露	○	○	○	○		
10/8	三	香菇瘦肉粥	糙米飯	筍香控肉、炒小白菜、冬瓜鳳梨雞湯(豬肉、筍乾、紅蘿蔔丁、鮮菇、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	芭樂	關東煮(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○		
10/9	四	葡萄乾吐司、豆漿	白飯	鮭魚炒飯、炒尼龍菜、黃豆芽菜豆腐湯(鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、黃豆芽、豆腐)	柳丁	冬瓜山粉圓	○	○	○	○		
10/10	五	國慶日放假										
10/13	一	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	白飯	雞肉親子丼、炒高麗菜、筍絲排骨湯(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔絲、蛋、排骨、筍絲)	柳丁	紫米粥	○	○	○	○		
10/14	二	奶皇饅頭、牛奶	麵	茄汁義大利麵、炒空心菜、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、空心菜、玉米、蛋)	蘋果	地瓜西米露	○	○	○	○		
10/15	三	吻仔魚蔬菜粥(吻仔魚、青江菜、雞蛋)	糙米飯	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、蔬菜湯(肉末、香菇、豆腐、蘑菇、洋蔥、雞蛋、小白菜、蕃茄)	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○		
10/16	四	紅豆吐司、豆漿	白飯	海產粥(魚片、蛤蜊、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜)	芭樂	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○		
10/17	五	絲瓜冬粉(絲瓜、雞蛋)	飯	海帶絲燒肉、清炒尼龍菜、香菇雞湯(豬肉、海帶絲、豆乾絲、紅蘿蔔絲、尼龍菜、雞肉、香菇)	柳丁	翡翠豆腐羹湯	○	○	○	○		
10/20	一	筍絲瘦肉粥(筍絲、瘦肉)	五穀飯	彩椒鳳梨雞、蒜香A菜、鮭魚味噌豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、A菜、豆腐、鮭魚、味噌)	蘋果	杏仁愛玉	○	○	○	○		
10/21	二	雞蛋饅頭、牛奶	白飯	魚羹筍絲湯飯、綠豆芽菜(魚羹、蛤蜊、筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳、冬白菜、綠豆芽)	芭樂	薏仁湯	○	○	○	○		
10/22	三	蔬菜湯餃(餃子、小白菜)	飯	肉絲蛋炒飯、炒小白菜、香菇雞湯(肉絲、蛋、小白菜、雞絲、鮮菇)	蘋果	銀耳枸杞甜湯	○	○	○	○		
10/23	四	全麥吐司、豆漿	麵	台式炒麵、炒高麗菜、大黃瓜丸子湯(關廟麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	火龍果	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○	○	○	○		
10/24	五	台灣光復節補假										
10/27	一	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	糙米飯	油豆腐燒肉、炒空心菜、薑絲鮮魚湯(豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、空心菜、鯛魚片、魚丸)	蘋果	鳳梨愛玉	○	○	○	○		
10/28	二	鮮奶饅頭、牛奶	白飯	義式蘑菇燉飯、牛蒡排骨湯(蘑菇、培根、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、牛蒡、排骨)	鳳梨	綠豆地瓜湯	○	○	○	○		
10/29	三	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	小米飯	瓜仔肉、炒高麗菜、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、高麗菜、海帶芽)	蘋果	黑糖山粉圓	○	○	○	○		
10/30	四	草莓吐司、豆漿	意麵	鍋燒意麵(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、高麗菜、蛤蜊)	鳳梨	綠豆湯	○	○	○	○		
10/31	五	蔬菜肉絲麵(肉絲、小白菜)	白飯	金沙豆腐羹、炒青江菜、紫菜蛋花湯(蛋、豆腐、火腿丁、青江菜、紫菜)	蘋果	八寶甜粥	○	○	○	○		
※本園一律使用國產豬、雞肉，請安心使用。												
※水果依時令，季節有時會更換，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！												