臺南市私立資優生幼兒園　115 學年度 10 月份　餐點表

日期	星期	早　餐	午　餐			下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主　餐	水果					
10/1	四	鮮奶吐司、豆漿	白米	玉米蛋炒飯、炒油菜、海帶芽湯(玉米、蛋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆、油菜、海帶苗)	柳丁	牛奶薏仁湯	○	○	○	○
10/2	五	蔬菜餛飩湯 (小白菜、餛飩)	糙米飯	日式咖哩飯、蒜香雙花椰菜、味噌豆腐湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、綠花椰菜、白花椰菜、豆腐、味噌)	芭樂	綠豆粉角	○	○	○	○
10/5	一	麻油雞蛋麵線 (雞蛋、麵線、小白菜)	紫米飯	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、榨菜肉絲湯(絞肉、脆瓜、豆乾、鮮菇、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、榨菜、肉絲)	蘋果	南瓜濃湯 (馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○
10/6	二	芝麻饅頭、牛奶	五穀米	豬肉壽喜燒、蒜香高麗菜、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、金針菇、高麗菜、紫菜、蛋)	柳丁	冬瓜愛玉	○	○	○	○
10/7	三	香菇瘦肉粥(香菇、瘦肉)	白飯	日式湯飯、蒜香花椰菜(豬肉、蛤蠣、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、花枝丸、味噌、花椰菜)	柳丁	關東煮 (油豆腐、黑輪、白蘿蔔	○	○	○	○
10/8	四	奶酥吐司、豆漿	蒸煮麵	鮮蔬燴麵、清炒青江菜(蒸煮麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、金針菇、玉米筍、絲瓜、蛋、肉絲、青江菜)	蘋果	紅豆湯圓 (紅豆、小湯圓)	○	○	○	○
10/9	五	國 慶 日 補 假								
10/12	一	雞肉玉米粥 (雞肉、玉米)	五穀飯	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、雞肉絲、香菇)	芭樂	小餐包、麥茶	○	○	○	○
10/13	二	全麥饅頭、牛奶	白飯	三杯雞、清炒尼龍菜、西瓜棉魚湯(雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、尼龍菜、魚柳、西瓜棉)	蘋果	仙草蜜牛奶	○	○	○	○
10/14	三	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、豆芽菜)	意麵	鍋燒意麵、毛豆豆乾丁(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、高麗菜、蛤蜊、鮮菇、毛豆、豆乾)	芭樂	冬瓜粉圓	○	○	○	○
10/15	四	紅豆吐司、豆漿	五穀飯	竹筍炒三絲、大黃瓜炒甜不辣、豆薯蛋花湯(筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆干絲、榨菜絲、大黃瓜、甜不辣、豆薯絲、蛋)	柳丁	紫米粥	○	○	○	○
10/16	五	蔬菜肉絲麵 (小白菜、肉絲、麵)	白飯	彩椒鳳梨雞、炒高麗菜、味噌鮭魚豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、洋蔥、紅蘿蔔絲、高麗菜、鮭魚、豆腐、味噌)	蘋果	銀耳枸杞甜湯 (銀耳、枸杞)	○	○	○	○
10/19	一	滑蛋雞絲麵 (蛋、青江菜、雞絲麵)	糙米飯	香菇肉燥、炒青江菜、蘿蔔排骨湯(香菇、大車輪、鮮菇、青江菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、排骨)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○
10/20	二	雞蛋饅頭、牛奶	螺旋麵	茄汁義大利麵、炒空心菜、大黃瓜丸子湯(豬肉、蕃茄、紅蘿蔔丁、洋蔥、空心菜、大黃瓜、丸子)	蘋果	桂圓麥片粥	○	○	○	○
10/21	三	蔬菜湯餃 (餃子、小白菜)	白飯	鳥蛋滷肉、蒜香高麗菜、冬瓜排骨湯(鳥蛋、豬肉丁、紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、高麗菜、冬瓜、排骨)	芭樂	芋頭西米露	○	○	○	○
10/22	四	紅蘿蔔吐司、豆漿	白飯	香菇豆腐煲、紅蘿蔔炒蛋、蔬菜湯(香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、紅蘿蔔、蛋、蕃茄、綠花椰菜、高麗菜)	芭樂	紅豆牛奶湯	○	○	○	○
10/23	五	南瓜高麗菜粥 (南瓜、高麗菜、肉絲)	紫米飯	打拋豬、炒空心菜、薑絲鮮魚湯(絞肉、蕃茄、九層塔、洋蔥、空心菜、鯛魚片、魚丸、薑絲)	蘋果	杏仁愛玉	○	○	○	○
10/26	一	光 復 節 補 假								
10/27	二	鮮奶饅頭、牛奶	五穀米	雞肉親子丼飯、炒油菜、筍絲排骨湯(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、油菜、筍絲、排骨)	蘋果	小米甜粥	○	○	○	○
10/28	三	絲瓜麵線(絲瓜、雞蛋)	白飯	海產粥、燙豆芽菜(魚片、蛤蠣、珍珠魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜、豆芽菜)	蘋果	玉米濃湯 (玉米、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○	○	○	○
10/29	四	全麥吐司、豆漿	白飯	火腿蛋炒飯(素)、鮮炒香菇、黃豆芽豆腐湯(素火腿丁、蛋、毛豆、紅蘿蔔丁、玉米、鴻喜菇、美白菇、鮮菇、金針菇、黃豆芽、豆腐)	芭樂	鳳梨愛玉	○	○	○	○
10/30	五	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	意麵	炒意麵、蒜炒高麗菜、山藥排骨湯(意麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、山藥、排骨)	蘋果	紅豆薏仁湯	○	○	○	○

※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！