

臺南市私立資優生幼兒園 113學年度 10月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	全穀	豆魚	蔬菜	水果
			主食	主餐	水果					
10/1	二	<b>山陀兒颱風，台南市113/10/01~113/10/03停班停課</b>								
10/2	三									
10/3	四									
10/4	五	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	五穀米	麻油豬肉杏鮑菇、油菜、山藥排骨湯(肉絲、杏鮑菇、油菜、山藥)	西瓜	地瓜湯	○	○	○	○
10/7	一	蔬菜麵(小白菜、鮮菇、紅蘿蔔)	麵	台式炒麵、大黃瓜丸子湯(油麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	西瓜	紅豆薏仁湯	○	○	○	○
10/8	二	芝麻饅頭、豆漿	糙米	豬肉壽喜燒、蒜香A菜、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、A菜、紫菜、蛋)	西瓜	玉米濃湯(玉米、馬鈴薯丁、蛋)	○	○	○	○
10/9	三	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽菜)	白米	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、絲瓜、金針菇、海帶芽)	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○
10/10	四	<b>雙十節 放假一天</b>								
10/11	五	香菇瘦肉粥(肉絲、鮮菇、高麗菜)	意麵	鍋燒意麵(肉絲、高麗菜、餃類、沙茶)	西瓜	紫米粥	○	○	○	○
10/14	一	雞肉玉米粥(雞肉、玉米)	白米	日式湯飯(豬肉、蛤蜊、豆腐、香菇、冬白菜、洋蔥、味噌)	火龍果	薏仁湯	○	○	○	○
10/15	二	奶皇饅頭、牛奶	小米飯	打拋豬、甜菠菜、薑絲鮮魚湯(絞肉、番茄、九層塔、豆包、甜菠菜、鯛魚片、魚丸)	西瓜	關東煮(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○
10/16	三	麻油雞蛋麵線(雞蛋、麵線)	糙米	筍香控肉、清炒芥蘭菜、冬瓜鳳梨雞湯、豬肉、筍絲、豆乾、鮮菇、金針菇、雞肉、冬瓜、醃鳳梨	蘋果	銀耳甜湯	○	○	○	○
10/17	四	紅豆吐司、豆漿	油麵	鮮蔬燴麵(油麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇)	芭樂	冬瓜愛玉	○	○	○	○
10/18	五	肉絲麵(肉絲、青江菜)	白米	雞肉親子丼、筍絲排骨(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、肉絲、筍絲)	火龍果	小米粥	○	○	○	○
10/21	一	蔬菜餛飩湯(餛飩、小白菜)	筆管麵	茄汁筆管麵、玉米蛋花湯(豬肉、蕃茄、洋蔥、玉米、蛋)、	芭樂	紫米粥	○	○	○	○
10/22	二	雞蛋饅頭、牛奶	糙米	彩椒鳳梨雞、蒜香A菜、味噌豆腐湯(雞肉、彩椒、鳳梨、A菜、豆腐、味噌)	蘋果	玉米濃湯(玉米、馬鈴薯丁、蛋)	○	○	○	○
10/23	三	南瓜高麗菜粥(南瓜、高麗菜)	白米	肉末香菇豆腐煲、洋蔥炒蛋、田園蔬菜湯(肉末、香菇、豆腐、磨菇、洋蔥、蛋、小白菜、蕃茄)	火龍果	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○
10/24	四	全麥吐司、豆漿	飯	海產粥(魚片、蛤蜊、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜)	西瓜	杏仁愛玉	○	○	○	○
10/25	五	海帶粥(海帶苗、雞蛋)	白米	豬肉壽喜燒、蠔油地瓜葉、海帶芽湯(肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、金針、冬白菜、地瓜葉、海帶苗)	芭樂	八寶粥	○	○	○	○
10/28	一	吻仔魚粥(吻仔魚、青江菜、雞蛋)	白米	日式咖哩飯、味噌鮭魚湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、豆腐、鮭魚)	蘋果	冬瓜西米露	○	○	○	○
10/29	二	芋泥包、牛奶	紫米	三杯雞、大陸妹、西瓜綿魚湯(雞肉、杏鮑菇、豆乾、大陸妹、魚柳、西瓜綿)	火龍果	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○
10/30	三	絲瓜麵線	白米	瓜仔肉、鮮炒雙菇、冬瓜排骨(絞肉、脆瓜、金針菇、香菇、冬瓜、肉絲)	西瓜	小餐包、麥茶	○	○	○	○
10/31	四	草莓吐司、豆漿	五穀米	雞肉親子丼、大黃瓜丸子(雞肉、洋蔥、高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔、蛋、大黃瓜、貢丸)	火龍果	黑糖粉圓	○	○	○	○

本園一律使用國產豬肉、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！