

臺南市東區崇學國小附幼 109 學年度上學期 10 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
10/5	一	擔仔麵	麵條、小白菜、韭菜、肉燥、高湯	豆花	黃豆、豆漿、糖水	芭樂
10/6	二	金針菇滑蛋燕麥粥	金針菇、香菇、蛋、絞肉、燕麥、米、高湯	黑輪菜頭排骨湯	黑輪、菜頭、排骨、高湯	蘋果
10/7	三	鳳梨雞冬粉湯	鳳梨、高麗菜、雞肉、冬粉、高湯	生日蛋糕、鮮奶	麵粉、奶油、糖、雞蛋	火龍果
10/8	四	酸辣湯	木耳、紅蘿蔔、金針菇、豆腐、肉絲、雞蛋、高湯	珍珠丸子	糯米、豬肉、高麗菜	香蕉
10/12	一	粿仔湯	粿條、小白菜、肉絲、香菇、高湯	花枝丸、檸檬茶	花枝漿、檸檬、糖水	奇異果
10/13	二	燕寶粥	燕餃、高麗菜、玉米、白米、高湯	仙草蜜	仙草、冬瓜露	蘋果
10/14	三	起司蛋餅、牛奶	蛋餅皮、雞蛋、起司	冬瓜菜燕凍	冬瓜露、寒天	芭樂
10/15	四	玉米濃湯	雞蛋、玉米、馬鈴薯、火腿、芡湯	鮮菇冬粉湯	鮮菇、高麗菜、肉絲、冬粉、高湯	火龍果
10/16	五	貢丸味噌豆腐湯	貢丸、豆腐、高麗菜、高湯	起司蛋堡、冬瓜茶	漢堡、起司、雞蛋、小黃瓜、沙拉醬	香蕉
10/19	一	麵疙瘩湯	麵疙瘩、肉絲、小白菜、韭菜、高湯	薯條、麥茶	馬鈴薯、麥子	梨子
10/20	二	廣東粥	玉米、雞蛋、絞肉、白米、高麗菜、高湯	鳳梨愛玉湯	鳳梨、愛玉、糖水	柿子
10/21	三	魚鬆肉燥飯、紫菜蛋花湯	魚鬆、肉燥、米、小黃瓜、雞蛋、紫菜、高湯	綜合滷味	海帶、豆干、黑輪、高麗菜、金針菇	鳳梨
10/22	四	黑糖饅頭、豆漿	黑糖、麵粉、奶油、雞蛋	冬瓜粉圓	冬瓜露、粉圓、糖水	蘋果
10/23	五	豆菜麵、玉米湯	韭菜、豆芽菜、肉燥、麵條、雞蛋、玉米、高湯	胡蘿蔔小饅頭、米漿	紅蘿蔔、麵粉、奶油、雞蛋	香蕉
10/26	一	什錦米粉湯	米粉、豬肉、韭菜、小白菜、高湯	紅豆紫米養生粥	紅豆、紫米	芭樂
10/27	二	鮮菇蔬菜粥	鮮菇、高麗菜、絞肉、白米、高湯	綜合丸子湯	丸子、高麗菜、芹菜、高湯	梨子
10/28	三	肉絲蛋麵線	肉絲、雞蛋、紅蔥頭、高麗菜、芡湯	水果愛玉湯	芭樂、鳳梨、香蕉、愛玉、糖水	蘋果
10/29	四	水煎包、豆漿	絞肉、高麗菜、蔥、麵粉	關東煮	米血、黑輪、魚丸、豆腐、海帶、白蘿蔔	火龍果
10/30	五	蕃茄蔬菜麵	蕃茄、高麗菜菜、肉絲、麵條、高湯	草莓吐司、優酪乳	草莓醬、吐司	芭樂

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

承辦人：

教師侯宜寧

園主任：

崇學附設
幼園主任 王美方

圓戳章

