

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期 10 月份餐點表

月	日	星期	早點	午餐					午點	水果	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類	
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							
10	1	二	茄汁螺旋麵 (茄茄、螺旋麵、洋葱、絞肉)	白米飯	泰式檸檬魚 (石斑魚、洋葱、玉米筍、魚露)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	沙茶油菜 (沙茶醬、油菜)	海帶味噌湯 (板豆腐、味噌、海帶芽)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆、二砂糖)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
10	2	三	碗粿+低糖麥茶 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋、炒麥芽)	螺旋麵	蒜香白醬培根肉 (肥肉、培根、白醬、青花菜)	綜合地瓜球 (黃色地瓜球、紫色地瓜球)	甜椒炒小黃瓜 (甜椒、小黃瓜)	大白菜排骨湯 (大白菜、排骨肉)	蔬菜餛飩湯 (麵皮、絞肉、洋葱、白菜、胡蘿蔔)	紅龍果	✓	✓	✓	✓	
10	3	四	鹹蛋蔬菜粥 (紅蘿蔔、白菜、香菇、鹹鴨蛋、白米)	五穀米飯 (五穀米、白米)	醬燒鴨肉 (鴨肉、洋葱、豆瓣醬、高麗菜)	茄汁豆腐 (板豆腐、玉米粒、絞肉、毛豆仁)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	菇菇雞湯 (骨腿、秀珍菇、金針菇)	蘿蔔糕+豆漿 (在來米、蘿蔔、肉燥、油蔥酥、黃豆)	梨子	✓	✓	✓	✓	
10	4	五	起司蛋餅+豆漿 (餅皮、雞蛋、起司、黃豆)	糙米白飯 (糙米、白米)	叻沙肉片 (梅花肉片、豆腐、香菇、南洋叻沙醬、椰漿、洋葱)	四季豆炒肉絲 (四季豆、肉絲、胡蘿蔔)	南瓜炒高麗菜 (南瓜、高麗菜)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨肉)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
10	7	一	蔬菜雞絲麵 (雞絲麵、雞蛋、肉絲、白菜、香菇、玉米筍、魚板)	白米飯	綠油洋蔥豬柳 (綠油、洋葱、豬肉、油菜、胡蘿蔔)	芹香豆乾 (芹菜、豆干、胡蘿蔔、木耳)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	蒸地瓜+牛奶 (地瓜、牛奶)	梨子	✓	✓	✓	✓	
10	8	二	香菇肉羹麵 (油麵、肉羹、白菜、香菇、筍絲)	白米飯	梅子雞丁 (紫蘇梅、雞肉)	柳瓜香腸 (柳瓜、香腸)	蒜炒空心菜 (蒜、空心菜)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	綠豆仙草凍 (綠豆、仙草)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
10	9	三	南瓜高麗菜粥 (南瓜、肉燥、胡蘿蔔、高麗菜)	白米飯	肉絲蛋炒飯 (豬肉絲、雞蛋、洋葱、胡蘿蔔、玉米粒)	滷雞塊 (雞塊、老薑)	保久乳	浮水魚羹 (魚羹、補骨)	小籠包 (麵皮、絞肉、洋葱)	梨子	✓	✓	✓	✓	
10	10	四	國慶日放假												
10	11	五	米苔目 (米苔目、肉燥、白菜、豆芽菜)	胚芽米飯	三杯杏鮑菇雞丁 (骨腿、九層塔、老薑、杏鮑菇)	玉米乾丁 (玉米粒、豆干、胡蘿蔔)	蒜炒味美菜 (蒜、味美菜、胡蘿蔔)	馬鈴薯排骨湯 (馬鈴薯、香菇、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓	
10	14	一	南瓜鮮肉粥 (南瓜、絞肉、白米)	白米飯	菱角燒肉 (菱角、絞肉丁)	香酥綜合菇 (杏鮑菇、香菇)	蒜炒青江菜 (蒜、青江菜)	綜合虱目魚湯 (虱目魚、魚丸、白菜、芹菜)	葡萄乾饅頭+牛奶 (麵粉、葡萄乾、牛奶)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
10	15	二	肉燥飯條 (飯條、絞肉、白菜、胡蘿蔔)	五穀米飯 (五穀米、白米)	咖哩雞 (骨腿、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉)	菜脯炒蛋 (菜脯、雞蛋)	蒜炒味美菜 (蒜、味美菜、胡蘿蔔)	蒲瓜排骨湯 (蒲瓜、排骨肉)	綠豆湯 (綠豆、二砂糖)	恐龍蛋	✓	✓	✓	✓	
10	16	三	土魷魚羹麵 (油麵、土魷魚塊、白菜、香菇、筍絲)	牛排麵	海鮮炒麵 (蝦仁、洋葱、香菇、胡蘿蔔、魷魚圈、高麗菜)	關東煮 (黑輪、白蘿蔔、杏鮑菇)	保久乳	味噌湯 (板豆腐、味噌、小魚乾)	香菇肉絲雞蛋麵 (香菇、豬肉、雞蛋、麵條)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
10	17	四	酸辣湯餃 (木耳、高麗菜、胡蘿蔔、水餃)	白米飯	照燒豬肋排 (豬肋排、照燒醬)	高麗菜炒豆包 (高麗菜、豆包)	炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳)	牛蒡玉米排骨湯 (牛蒡、玉米、排骨)	燒賣+豆漿 (麵皮、絞肉、青豆仁、黃豆)	紅龍果	✓	✓	✓	✓	
10	18	五	高麗菜肉燥麵線 (麵線、肉燥、高麗菜、胡蘿蔔)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	義式風味豬柳 (豬肉條、磨菇醬、義式香料)	雙花燴獅子頭 (青花菜、白花菜、獅子頭)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、秀珍菇)	海帶芽蛋花湯 (板豆腐、海帶芽、雞蛋)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓	
10	21	一	清粥小菜 (白米、豬肉、高麗菜、胡蘿蔔、雞蛋)	地瓜白飯	照燒肉片 (梅花肉、洋葱、白醬、薑、照燒醬)	木須炒蛋 (杏鮑菇、胡蘿蔔、木耳、雞蛋)	薑炒嫩葉白菜 (薑、嫩葉白菜)	南瓜排骨湯 (南瓜、排骨肉)	茶葉蛋+牛奶 (雞蛋、茶葉、牛奶)	恐龍蛋	✓	✓	✓	✓	
10	22	二	義大利螺旋麵 (絞肉、番茄泥、螺旋麵)	白米飯	豆瓣石斑魚 (豆瓣醬、石斑魚、木耳、洋葱)	糖醋鳳梨豆腐 (糖醋醬、鳳梨、豆腐、紅椒、黃椒)	蒜炒大陸妹 (蒜、大陸妹)	黃豆芽玉米湯 (黃豆芽、玉米)	薏仁紅豆湯 (薏仁、紅豆、二砂糖)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
10	23	三	湯包+豆漿 (麵皮、絞肉、黃豆)	白米飯	台式鹹粥 (絞肉、玉米粒、香菇、高麗菜、胡蘿蔔)	香酥勁爆雞丁 (勁爆香脆雞丁)	豆瓣海帶根豆乾 (豆瓣醬、海帶根、豆乾)	保久乳	洋蔥馬鈴薯濃湯 (濃湯粉、玉米、洋葱、雞蛋、馬鈴薯)	紅龍果	✓	✓	✓	✓	
10	24	四	什錦湯麵 (麵條、肉燥、高麗菜、玉米筍、鴻禧菇、雞蛋)	白米飯	蠔油雞丁米血 (蠔油、骨腿、米血)	毛豆乾丁 (毛豆仁、豆乾)	蒜香地瓜葉 (蒜、地瓜葉)	肉骨茶 (肉骨茶包、排骨、白蘿蔔、香菇、金針菇)	牙齒肉圓+麥茶 (米漿、絞肉、麥芽)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
10	25	五	香菇米粉湯 (米粉、香菇、胡蘿蔔、肉燥)	五穀米飯 (五穀米、白米)	芋頭燒肉 (絞肉、薑、芋頭)	黃瓜燴鴛鴦蛋 (大黃瓜、鴛鴦蛋、木耳)	蒜炒味美菜 (蒜、味美菜、胡蘿蔔)	冬瓜干貝雞湯 (冬瓜、干貝、骨腿、香菇)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
10	28	一	翡翠吻仔魚粥 (白米、吻仔魚、玉米、菠菜)	白米飯	蜜汁排骨 (排骨、油包、老薑)	茭白筍炒黑輪 (茭白筍、黑輪、秀珍菇)	沙茶小松菜 (沙茶醬、小松菜)	海帶芽蛋花湯 (板豆腐、海帶芽、雞蛋)	地瓜拉餅+牛奶 (地瓜、餅皮、牛奶)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
10	29	二	水餃+麥茶 (麵皮、絞肉、高麗菜、炒麥芽)	白米飯	梅醬鱈魚 (紫蘇梅汁、鱈魚)	筒香油豆腐 (筒香、油豆腐、香菇)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	玉米濃湯 (濃湯粉、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯)	粉圓豆花 (粉圓、黃豆、二砂糖)	梨子	✓	✓	✓	✓	
10	30	三	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、黃豆)	牛排麵	蔥爆鴨肉 (鴨肉、青蔥)	綜合滷味 (米血、黑豆干、海帶結)	甜椒炒小黃瓜 (甜椒、小黃瓜)	鴨肉羹 (麻竹筍、香菇、洋葱、鴨肉)	烤芝麻饅頭 (麵粉、芝麻)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
10	31	四	咖哩燴飯 (白米、咖哩塊、胡蘿蔔、豬肉)	白米飯	芥藍豬柳 (豬肉、芥藍菜、沙茶醬)	蒜香小瓜雞絲 (小黃瓜、雞胸肉、胡蘿蔔、胡蘿蔔)	薑炒嫩葉白菜 (薑、嫩葉白菜)	高麗菜貢丸湯 (高麗菜、貢丸)	鯖魚玉米飯糰+豆漿 (白米、玉米、鯖魚、黃豆)	紅龍果	✓	✓	✓	✓	

用餐天數：  
22 天

備註：

☆10/10 國慶日放假，10/30 慶生會

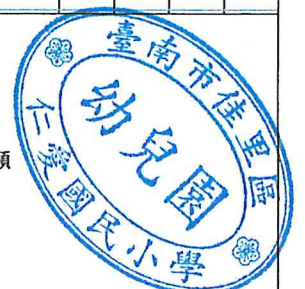
☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！

☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類

及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！

☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！

☆本園一律採用國內在地豬肉生鮮食材！



製表：教保員蔡美鳳 營養師：

營養師陳芳蘭

園主任：

教師兼附設幼兒園主任陳月霜

校長：

臺南市佳里區蔡淑芬  
仁愛國民小學校長