



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 111 學年度第 1 學期 10 月份餐點表



| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 水果 | 下午點心 | 全穀根莖 | 魚肉蛋豆 | 蔬菜類 | 水果類 |
|-------|----|------------|------------------------------------|-----|----------|------|------|-----|-----|
| 10/3 | 一 | 地瓜粥拌魚鬆 | 白飯、壽喜燒肉片、黃瓜黑輪、腐乳空心菜、紫菜蛋花湯 | 蘋果 | 玉米脆片鮮奶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/4 | 二 | 陽春麵 | 地瓜米飯、滷雞腿、豆芽菜炒豆乾、炒有機小松菜、牛蒡豬骨湯 | 梨子 | 燒仙草 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/5 | 三 | 吻仔魚粥 | 虱目魚湯飯、香酥杏鮑菇、豆瓣海帶根、保久乳 | 蘋果 | 饅頭夾蛋豆漿 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/6 | 四 | 米苔目 | 白飯、蠔油洋蔥豬柳、玉米乾丁、炒有機蜜雪兒白菜、馬鈴薯雞湯 | 葡萄 | 雞蛋布丁 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/7 | 五 | 清粥小菜煎蛋、麵筋 | 胚芽米飯、梅子雞丁、香菇燒筍、蒜炒高麗菜、蒲瓜豬骨湯 | 葡萄 | 茶葉蛋低糖麥茶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/10 | 一 | 國慶日補假 | | | | | | | |
| 10/11 | 二 | 廣東粥 | 白飯、咖哩雞、塔香菜脯蛋、炒有機味美菜、浮水魚羹 | 梨子 | 玉米濃湯吐司 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/12 | 三 | 鍋燒烏龍麵 | 蝦仁炒麵、關東煮(黑輪、白蘿蔔、甜玉米)、黑胡椒毛豆、味噌湯、保久乳 | 香蕉 | 黃瓜肉鬆吐司豆漿 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/13 | 四 | 翡翠雞茸玉米粥 | 五穀飯、花生豬腳、高麗菜炒豆包、炒小黃瓜、瓜仔雞湯 | 梨子 | 銀耳蓮子湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/14 | 五 | 虱目魚魚柳粥 | 糙米飯、黑胡椒豬柳、冬瓜滷車輪、炒有機黑葉白菜、海帶芽蛋花湯 | 香蕉 | 綠豆地瓜湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/17 | 一 | 小籠包紫菜蛋花湯 | 地瓜白飯、菱角燒雞、木須炒蛋、蒜炒有機味美菜、高麗菜豬骨湯 | 梨子 | 玉米脆片鮮奶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/18 | 二 | 肉燥米粉湯 | 白飯、沙茶烏魚、雙菇燴豆腐、腐乳空心菜、玉米濃湯 | 香蕉 | 三色豆花 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/19 | 三 | 玉米瘦肉粥 | 雞肉絲糙米飯、肉燥、白菜腐皮、榨菜餛飩湯、保久乳 | 香蕉 | 銀絲卷豆漿 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/20 | 四 | 蔬菜蛋餅綠豆汁 | 白飯、義式風味豬柳、毛豆乾丁、絲瓜枸杞、黃豆芽豬骨湯 | 火龍果 | 椰奶西米露 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/21 | 五 | 枸杞麵線 | 五穀飯、韓式泡菜肉片、大黃瓜燴鵝鶉蛋、薑炒有機白菜、高麗菜貢丸湯 | 火龍果 | 菇菇雞湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/24 | 一 | 浮水魚羹麵 | 白飯、芥藍豬柳、筍白筍炒甜不辣、薑炒有機尼龍白菜、蘿蔔豬骨湯 | 梨子 | 玉米脆片鮮奶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/25 | 二 | 當歸麵線 | 白飯、梅醬石斑魚、桂竹筍滷嫩油腐、枸杞高麗菜、絲瓜蛋花湯 | 火龍果 | 紅豆薏仁湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/26 | 三 | 水果布丁蛋糕+優酪乳 | 牛排麵、番茄紅燒湯、海帶鮑菇乾絲、綜合蔬菜(綠豆芽、小黃瓜、胡蘿蔔) | 梨子 | 餛飩湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/27 | 四 | 魚皮粥 | 五穀飯、南瓜燒雞、茄汁豆腐、蒜炒有機青江菜、冬瓜魚丸湯 | 甜柿 | 玉米蘿蔔排骨湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/28 | 五 | 排骨酥麵 | 糙米飯、叻沙肉片、四季豆炒肉絲、雙花炒鮑菇、紫菜蛋花湯 | 梨子 | 全穀饅頭豆漿 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/31 | 一 | 蘿蔔糕低糖麥茶 | 白飯、蠔油雞丁米血、桶筍炒肉絲、蒜炒空心菜、大黃瓜豬骨湯 | 甜柿 | 玉米脆片鮮奶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

備註：
 ☆10/8~10/10 國慶日連假 ☆10/26(三) 10 月份慶生會
 ☆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！
 ☆本園一律使用國產豬肉、牛肉及符合食品安全標章食材！

製表：

教保員蔡美鳳

園主任：

陳月霜

校長：

臺南市佳里區仁愛國民小學校長楊宗穎

