

臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 112 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
10/2	一	地瓜粥 歐姆蛋	白飯、蠔油雞丁米血、雙花燴獅子頭、蒜炒空心菜、大黃瓜豬骨湯	甜桃	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/3	二	陽春麵	五穀飯、蒲燒鰻魚、紅蘿蔔炒蛋、炒有機小松菜、海芽味噌湯	蘋果	綜合芋圓湯	✓	✓	✓	✓
10/4	三	叻仔魚粥	蒜香培根腿肉白醬螺旋麵、綜合地瓜甜椒炒小黃瓜、白菜排骨湯、保久乳	甜桃	饅頭夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
10/5	四	米苔目	白飯、醬燒鴨肉、茄汁豆腐、蒜炒有機青江菜、菇菇雞湯	白梨	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
10/6	五	清粥小菜 煎蛋、麵筋	糙米飯、叻沙肉片、四季豆炒肉絲、南瓜炒高麗菜、蘿蔔排骨湯	蘋果	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
10/7~10/10			國慶日連假						
10/11	三	鍋燒烏龍麵	綜合虱目魚湯飯(虱目魚丸、桶筍、香菇、蝦仁、高麗菜)、白豆瓣蒸魚肚、豆瓣海帶豆乾、保久乳	白梨	玉米濃湯 吐司	✓	✓	✓	✓
10/12	四	翡翠雞茸玉米粥	白飯、蠔油洋蔥豬柳、玉米乾丁、炒有機尼龍白菜、馬鈴薯雞湯	葡萄	銀絲卷 豆漿	✓	✓	✓	✓
10/13	五	虱目魚魚柳粥	胚芽米飯、梅子雞丁、筍白筍炒肉絲、蒜炒青油菜、蒲瓜豬骨湯	葡萄	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
10/16	一	小籠包 紫菜蛋花湯	白飯、高麗菜炒肉片、香酥綜合菇、腐乳空心菜、瓜仔雞湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/17	二	肉燥米粉湯	五穀飯、咖哩雞、塔香菜脯蛋、炒有機味美菜、浮水魚羹	香蕉	三色豆花	✓	✓	✓	✓
10/18	三	玉米瘦肉粥	海鮮炒麵(蝦仁、洋蔥、魷魚圈、紅蘿蔔、高麗菜)、關東煮(黑輪、杏包菇、白蘿蔔)、味噌湯、保久乳	香蕉	磨菇濃湯	✓	✓	✓	✓
10/19	四	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、照燒豬肋排、高麗菜炒豆包、炒小黃瓜、牛蒡玉米排骨湯	白梨	椰奶西米露	✓	✓	✓	✓
10/20	五	絲瓜枸杞麵線	紅藜米飯、花生豬腳、櫛瓜香腸、炒有機黑葉白菜、海帶芽蛋花湯	香蕉	菇菇雞湯	✓	✓	✓	✓
10/23	一	浮水魚羹麵	地瓜白飯、菱角燒雞、木須炒蛋、蒜炒有機味美菜、南瓜排骨湯	白梨	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/24	二	當歸麵線	白飯、鳳梨蔘醬石斑魚、番茄蛋豆腐、蒜炒空心菜、黃豆芽玉米湯	香蕉	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10/25	三	水果布丁蛋糕 低糖麥茶	雞肉絲飯、肉燥、腐皮白菜、榨菜餛飩湯、保久乳	香蕉	全穀饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
10/26	四	魚皮粥	白飯、義式風味豬柳、毛豆乾丁、絲瓜枸杞、肉骨茶	紅龍果	玉米蘿蔔排骨湯	✓	✓	✓	✓
10/27	五	排骨酥麵	五穀飯、韓式泡菜肉片、大黃瓜燴鵝鴨蛋、薑炒皺葉白菜、高麗菜貢丸湯	白梨	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
10/30	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	白飯、芥藍豬柳、筍白筍炒甜黑輪、薑炒有機尼龍白菜、蘿蔔豬骨湯	紅龍果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/31	二	廣東粥	白飯、梅醬鱸魚、桂竹筍滷嫩油腐、枸杞高麗菜、玉米濃湯	橘子	肉鬆蛋吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
用餐 天數：20 天	<p>備註： ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！ ☆10/25(三)10月慶生會 ☆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、牛肉之生鮮食材！</p>								



製表： 營養師： 園主任： 校長：

教保員蔡美鳳

營養師陳芳蘭

教師兼附設
幼兒園主任陳月霜

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長蔡淑芬