

台南市學甲國小附設幼兒園 113 學年度第 1 學期 10 月份餐點表

日期	早點	午餐	午點
10/1(二)	碗粿(米漿、豬肉、雞蛋、香菇)	米飯+竹筍炒肉絲(豬肉絲、竹筍絲)+醬燒油豆腐(四角油豆腐、箭筍、紅蘿蔔丁)+薑絲空心菜+黃瓜排骨湯(大黃瓜、紅蘿蔔片、龍骨丁)+原味優酪乳	紅豆豆花(紅豆、黃豆、二砂糖)+蘋果
10/2(三)	生日蛋糕(麵粉+雞蛋+奶油+蘋果+奇異果)+牛奶	水餃+酸辣湯餃(豆腐、桶筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、雞蛋、豬肉絲)+青花炒肉絲(冷凍玉米粒、冷凍青花菜、豬肉絲)+時令水果	玉米蛋刈包(刈包、玉米、雞蛋、)+無糖麥茶(炒麥芽)
10/3(四)	鹹蛋蔬菜粥(白米、鹹鴨蛋、白菜、胡蘿蔔、)	米飯+紅燒雞(雞腿丁、白蘿蔔、紅甜椒)+什錦南瓜(南瓜、紅蘿蔔丁、竹筍片、生香菇)+蒜香高麗菜+玉米蛋花湯(雞蛋、冷凍玉米粒、瘦肉絞肉)	蘿蔔糕(在來米、蘿蔔、肉燥、油蔥酥)+香蕉
10/4(五)	奶酥小堡(麵粉、奶油、奶酥、黃豆)+無糖豆漿	米飯+咖哩燒肉(豬柳、剝皮洋蔥、馬鈴薯)+海帶炒肉絲(豬肉絲、青蔥、海帶絲)+蒜香花椰菜+菇菇雞湯(雞胸丁、金針菇、秀珍菇、生香菇)+時令水果	地瓜綠豆(地瓜、綠豆、二砂糖)
10/7(一)	蔬菜雞絲麵(雞絲麵、白菜、筍絲、雞蛋、肉絲)	米飯+筍干焢肉(豬柳、筍干)+肉燥蒸蛋(雞蛋、瘦肉絞肉、冷凍玉米粒)+香鬆花椰菜(冷凍青花菜+海苔香鬆)+QQ 冬瓜茶(大粉圓、粉粿、冬瓜磚)	一口餃(麵皮、絞肉、高麗菜)+無糖麥茶+西瓜
10/8(二)	香菇肉羹麵(油麵、香菇、肉羹、白菜、高麗菜)	米飯+鹹酥雞(雞胸丁+九層塔)+咖哩洋芋(剝皮洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔丁、瘦肉絞肉)+薑絲炒芥菜+蒲瓜排骨湯(蒲瓜、紅蘿蔔丁、龍骨丁)+原味保久乳	桂圓仙草凍(桂圓、仙草凍、黑糖)+蘋果
10/9(三)	南瓜高麗菜粥(肉絲、南瓜、高麗菜、玉米、白米)	拉麵+鍋燒拉麵(豬肉絲、高麗菜、木耳絲、生香菇、虱目魚羹)+ 白花菜炒肉(豬肉絲、冷凍白花菜、冷凍玉米粒)+ 滷蛋(雞蛋、滷包、醬油)+時令水果	法國吐司(吐司、雞蛋、肉鬆)+牛奶
10/10(四)		國慶日	
10/11(五)	米苔目(米苔目、肉燥、白菜、韭菜、豆芽菜)	小米飯(白米+小米)+薑汁燒肉(豬肉片、剝皮洋蔥、小黃瓜)+沙茶凍豆腐(凍豆腐、紅蘿蔔丁、鴻喜菇)+柴魚大白菜(大白菜、木耳絲)+南瓜絞肉湯(南瓜、瘦肉絞肉)+時令水果	起司蛋餅(餅皮、雞蛋、起司)+無糖豆漿
10/14(一)	南瓜鮮肉粥(白米、肉絲、南瓜、玉米、高麗菜)	米飯+左宗棠雞(雞腿丁、冷凍青花菜)+四色什錦(馬鈴薯、剝皮洋蔥、紅蘿蔔丁、毛豆仁、瘦肉絞肉)+蒜香高麗菜+絲瓜蛋花湯(雞蛋、絲瓜、大魚丸)	蔬菜蘿蔔豆腐煲湯(蘿蔔、豆腐、白菜、高麗菜)+西瓜
10/15(二)	營養三明治(吐司、雞蛋、豬肉)+無糖豆漿	米飯+蒜泥白肉(火鍋肉片、小黃瓜)+油腐燒筍片(小四角油丁、紅蘿蔔片、脆筍片)+薑絲空心菜+香菇竹筍湯(竹筍絲、生香菇、瘦肉絞肉)+原味保久乳	餛飩湯(麵皮、絞肉、青蔥、白菜)+蘋果
10/16(三)	土魷魚羹麵(油麵、土魷魚塊、白菜、筍絲)	筆管麵+番茄雞肉筆管麵(去骨雞腿丁、生香菇、紅番茄、剝皮洋蔥、冷凍青花菜、冷凍玉米粒)+炸花枝丸(魷魚丸)+南瓜濃湯(南瓜、剝皮洋蔥、瘦肉絞肉)+時令水果	黑糖饅頭(麵粉、黑糖)+牛奶
10/17(四)	酸辣湯餃(水餃、筍絲、香菇、木耳、豆腐)	胚芽飯(白米、胚芽米)+香酥烏魚(烏魚丁)+蘿蔔豆腐燒(白蘿蔔、凍豆腐、紅番茄)+蒜香花椰菜(冷凍青花菜、冷凍白花菜)+ 黃瓜絞肉湯(大黃瓜、瘦肉絞肉)	燒賣(麵皮、絞肉、洋蔥、蟹黃)+無糖麥茶+香蕉



10/18(五)	高麗菜肉燥麵線(高麗菜、肉燥、麵線、豆芽菜)	米飯+竹筍燒肉(豬肉片、竹筍片)+榨菜炒豆干(榨菜絲、豆干片、豬肉絲)+金針菇炒菠菜+關東煮(白蘿蔔、凍豆腐、米血丁、小黑輪)+時令水果	絞肉玉米濃湯(濃湯粉、玉米、絞肉、洋蔥)
10/21(一)	清粥小菜(白米、肉鬆、高麗菜、雞蛋、胡蘿蔔)	香鬆飯(白米、海苔香鬆)+家常滷肉(豬肉片、白蘿蔔、小四角油丁)+洋蔥炒蛋(雞蛋、剝皮洋蔥)+南瓜燉豆腐(油豆腐+南瓜)+蒜香高麗菜+榨菜肉絲湯(榨菜絲、豬肉絲、荷葉白菜)	藍莓起司三明治(吐司、藍莓果醬、起司)+西瓜
10/22(二)	小肉包(麵粉、豬絞肉、洋蔥、香菇)+無糖豆漿	米飯+三杯雞(雞腿丁、竹筍片、九層塔)+咖哩鮮蔬(馬鈴薯、冷凍青花菜、咖哩塊)+肉燥豆芽菜(瘦肉絞肉、豆芽菜)+花枝丸湯(魷魚丸)+原味保久乳	薏仁海燕窩(海燕窩、薏仁、二砂糖)+蘋果
10/23(三)	玉米脆片+牛奶	米飯+茄汁蛋炒飯(豬肉絲、高麗菜、冷凍玉米粒、剝皮洋蔥、雞蛋、番茄醬)+酸菜炒豆干(豆干片、酸菜絲、西洋芹菜、木耳絲)+義式濃湯(剝皮洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔丁)+時令水果	湯包(麵皮、絞肉、洋蔥、青蔥)
10/24(四)	什錦湯麵(麵條、肉絲、雞蛋、白菜、玉米)	米飯+蜜汁雞丁(雞腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔丁、蜜汁烤肉醬)+大黃瓜黑輪(豬肉絲、大黃瓜、黑輪片)+薑絲炒龍鬚菜+仙草凍綠豆湯(冬瓜磚、綠豆、仙草凍)	牙齒肉圓(糯米粉、豬肉、竹筍、洋蔥、)+無糖麥茶+香蕉
10/25(五)	香菇米粉湯(米粉、香菇、肉絲、白菜、胡蘿蔔)	米飯+黑胡椒豬柳(豬柳、剝皮洋蔥、紅蘿蔔丁、黑胡椒醬)+沙茶豆干(米血丁、四分豆干、小黃瓜、沙茶醬)+空心菜(空心菜+薑絲)+香菇雞湯(雞胸丁、生香菇、白蘿蔔)+時令水果	檸檬愛玉(愛玉、檸檬、二砂糖)
10/28(一)	翡翠吻仔魚粥(白米、吻仔魚、玉米、青江菜)	米飯+壽喜燒豬肉(火鍋肉片、剝皮洋蔥)+銷魂炒蛋(雞蛋、紅蘿蔔絲、瘦肉絞肉)+蒜香花椰菜(冷凍青花菜、冷凍白花菜)+竹筍雞湯(竹筍絲、雞胸丁)	戚風蛋糕(麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、)+無糖豆漿+西瓜
10/29(二)	玉米蛋餅(餅皮、雞蛋、玉米)+無糖麥茶	糙米飯(白米、糙米)+糖醋雞丁(雞腿丁、紅甜椒、凍豆腐)+蘿蔔滷豆腐(白蘿蔔、紅蘿蔔丁、小四角油丁、海帶捲)+紅蔥地瓜葉+冬瓜魚丸湯(冬瓜、大魚丸)+原味優酪乳	紅豆豆花(紅豆、黃豆、二砂糖)+蘋果
10/30(三)	咖喱滑蛋麵(麵條、咖喱、雞蛋、雞肉、玉米)+牛奶	牛排麵+沙茶豬肉拌麵(沙茶醬、豬肉絲、高麗菜、木耳絲)+芝麻包+紫菜豆腐湯(紫菜、豆腐、金針菇)+時令水果	烤芝麻饅頭(麵粉、奶油、芝麻)
10/31(四)	高鈣吐司加蛋(吐司、雞蛋)	米飯+香酥魚柳(虱目魚柳)+三杯鮑菇(豆干丁、杏鮑菇、九層塔)+紅蘿蔔炒玉米+獅子頭白菜湯(獅子頭、大白菜、金針菇)	壽司(海苔、壽司米、肉鬆、黃瓜、鱈絲)+香蕉

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

二、本園一律使用國產豬、牛食材。

承辦人：

園主任：

校長：