



臺南市私立貝思樂人文藝術幼兒園 115 學年度第一學期 115 年 10 月餐點表

製表人:丁琬真

日期	上午點心	美味營養午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/01(四)	南瓜玉米粥	香Q白米飯+豆干炒豬肉絲+蒜炒尼龍菜+海帶芽蛋花湯	芭樂	奶酥餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/02(五)	奶皇包	豬肉什錦炒麵(豬肉,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,木耳)+蘿蔔玉米湯	香蕉	古早味米粉湯 (豬肉絲,豆芽菜,韭菜,香菇)	✓	✓	✓	✓
10/05(一)	麥穗餅乾+牛奶	香Q白米飯+素香香菇麻婆豆腐+蒜香高麗菜+金針菇蛋花湯	火龍果	素麵線糊 (紅蘿蔔,黑木耳,香菇,雞絲麵,雞蛋)	✓	✓	✓	✓
10/06(二)	五穀饅頭	開廟魯麵(山東大白菜,紅白蘿蔔,肉絲,香菇,木耳)+滷蛋	西瓜	滑蛋玉米雞肉粥	✓	✓	✓	✓
10/07(三)	紅豆包	養生紫米飯+雞肉親子丼(雞肉,洋蔥,雞蛋)+蒜香油菜+枸杞牛蒡大骨湯	鳳梨	浮水魚羹(山東大白菜,魚羹)	✓	✓	✓	✓
10/08(四)	絲瓜枸杞麵線	高麗菜水餃+玉米濃湯(玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋,洋蔥,牛奶)	芭樂	葡萄雜糧吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/09(五)國慶日補假一天								
10/12(一)	牛奶大麥粥	香Q白米飯+滷蛋瓜仔素肉燥+蒜香高麗菜+海帶芽味噌豆腐湯	火龍果	檸檬愛玉小紫蘇	✓	✓	✓	✓
10/13(二)	豆腐翡翠滑蛋湯	味噌什錦湯麵(小白菜,豬肉絲,紅蘿蔔,香菇,木耳,洋蔥)+滷海帶豆干	西瓜	蒲瓜鮮菇小米粥	✓	✓	✓	✓
10/14(三)	香菇肉包	營養五穀飯+洋蔥瓜仔雞肉+清炒油菜+黃金蚬湯	鳳梨	冬菜肉絲冬粉湯	✓	✓	✓	✓
10/15(四)	雞肉末蛋香粥	鮮魚粥(魚柳,高麗菜,紅蘿蔔絲,玉米,木耳,海帶芽)+清炒空心菜	芭樂	全麥吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/16(五)	黑芝麻饅頭	養生紫米飯+豆干香菇滷肉+炒青江菜+薑絲魚片湯	香蕉	蘿蔔糕湯 (豬肉絲,豆芽菜,韭菜,香菇)	✓	✓	✓	✓
10/19(一)	芝麻包	營養五穀飯+三杯馬鈴薯雙菇+蒜炒高麗菜+金針菇豆腐湯	火龍果	紫米紅豆湯	✓	✓	✓	✓
10/20(二)	全麥蘇打餅乾+牛奶	營養糙米飯+塔香毛豆炒豬柳+炒尼龍菜+香菇筍絲大骨湯	西瓜	柴魚關東煮 (紅白蘿蔔,玉米,蛤蜊,魚板,豆腐)	✓	✓	✓	✓
10/21(三)	全麥饅頭	什錦炒烏龍麵(小白菜,山東大白菜,紅蘿蔔,香菇,木耳,雞肉)+冬瓜蛤蜊湯	鳳梨	虱目魚柳粥 (高麗菜,紅蘿蔔,芹菜,虱目魚柳)	✓	✓	✓	✓
10/22(四)	芙蓉肉絲羹湯 (豬肉,雞蛋,香菇)	香Q白米飯+咖哩豬柳(馬鈴薯,紅蘿蔔)+清炒蒲瓜+紅白蘿蔔大骨湯	芭樂	葡萄餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/23(五)	時蔬雞絲麵 (小白菜,紅蘿蔔,玉米,雞蛋)	雞肉日月粥(雞肉,高麗菜,玉米,皮蛋,鹹蛋,雞蛋)+蒜炒青江菜	香蕉	爆米香+麥茶	✓	✓	✓	✓
10/26(一)光復節補假一天								
10/27(二)	牛奶燕麥粥	香Q白米飯+杏鮑菇炒豬柳+蒜炒油菜+黃金蚬湯	火龍果	虱目魚麵線 (虱目魚柳,芹菜,白麵線)	✓	✓	✓	✓
10/28(三)	港式燒賣	客家炒飯條(豆芽菜,豬肉絲,紅蘿蔔,香菇,木耳,韭菜)+酸菜豬血湯	西瓜	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
10/29(四)	麻油枸杞蛋花麵線	營養生紫米飯+糖醋洋蔥炒雞丁+蒜炒空心菜+大黃瓜魚丸湯	鳳梨	全麥餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/30(五)	黑糖饅頭	營養五穀飯+鯖魚炒蛋(鯖魚,紅蘿蔔,玉米,洋蔥)+蒜炒高麗菜+柴魚味噌豆腐湯	芭樂	小白菜鮮肉餛飩湯	✓	✓	✓	✓

※本園一律使用國產豬肉；餐點內容如遇特殊狀況(節令,天候,活動),將會做適當調整,且不另做公告,不便之處敬請見諒!

※餐點內容含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品,不適合對其過敏體質者食用,請自行留意並事先告知!

※本園每週一實施「蔬食日」,培養幼兒以均衡飲食養成好習慣,從日常中實踐永續愛地球。

園長:

