



# 臺南市貝思樂人文藝術幼兒園 113 學年度第一學期 10 月份餐點表

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
10/1(二)	蘇打餅乾+牛奶	香Q白米飯+五柳炒魚(魚片,香菇,筍子,黑木耳,紅蘿蔔)+炒高麗菜+榨菜豬血湯	鳳梨	時蔬鮮菇麵線	✓	✓	✓	✓
10/2(三)	叉燒包	榨菜肉絲湯麵(榨菜,肉絲,豆芽菜,小白菜)+滷蛋	鳳梨	柴魚關東煮 (紅白蘿蔔,玉米,蛤蜊,魚板,豆腐)	✓	✓	✓	✓
10/3(四)	翡翠玉米滑蛋湯	營養糙米飯+豆鼓筍片炒肉絲+炒蒲瓜+味噌豆腐湯	蘋果	葡萄吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/4(五)	芝麻饅頭	營養五穀飯+三杯雞肉+炒豆芽菜+大黃瓜大骨湯	蘋果	手工雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
10/7(一)	銀絲卷	香Q白米飯+瓜子素肉燥+滷豆包+炒三絲(木耳,紅蘿蔔,筍絲)+紫菜蛋花湯	火龍果	黑糖仙草凍	✓	✓	✓	✓
10/8(二)	燕麥片+牛奶	茄汁肉絲湯麵(番茄,肉絲,雞蛋,小白菜)+滷杏鮑菇、海帶	火龍果	南瓜蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
10/9(三)	芙蓉豆腐羹湯	營養五穀飯+香菇三杯雞+蒜炒空心菜+牛蒡大骨湯	火龍果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
10/10(四)國慶日放假一天					✓	✓	✓	✓
10/11(五)	全麥饅頭	營養糙米飯+紅燒豬肉(紅白蘿蔔,豬肉)+薑絲炒絲瓜+翡翠蛋花湯	木瓜	春雨味噌湯 (冬粉,油豆腐,白菜)	✓	✓	✓	✓
10/14(一)	黑糖饅頭	味噌蔬食湯麵(豆包,高麗菜,豆芽菜,紅蘿蔔絲,玉米,海帶芽)+滷海帶豆腐	蘋果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
10/15(二)	絲瓜麵線	古早味地瓜炊飯+冬瓜滷雞肉+炒龍鬚菜+番茄玉米湯	蘋果	浮水魚羹 (山東大白菜,魚羹)	✓	✓	✓	✓
10/16(三)	港式燒賣	香Q白米飯+馬鈴薯燉肉(紅白蘿蔔,馬鈴薯,豬肉)+蒜炒空心菜+魚丸紫菜湯	香蕉	玉米蛋花雞蓉粥	✓	✓	✓	✓
10/17(四)	蔬菜湯餃	營養糙米飯+油菜炒豬肉+玉米炒蛋+薑絲魚片湯	火龍果	克林姆麵包+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/18(五)	芝麻包	雞肉日月粥(雞肉,高麗菜,玉米,皮蛋,鹹蛋,雞蛋)+炒白菜	火龍果	烤地瓜+麥茶	✓	✓	✓	✓
10/21(一)	牛奶饅頭	時蔬炒烏龍麵(洋葱,小白菜,紅蘿蔔,香菇,木耳)+玉米豆薯蛋花湯	香蕉	紫米紅豆湯	✓	✓	✓	✓
10/22(二)	孔雀餅乾+牛奶	鮭魚蛋炒飯(鮭魚,雞蛋,紅蘿蔔,玉米,高麗菜)+蒜炒青江菜+金針花大骨湯	木瓜	蔬食雞絲麵 (香菇絲,紅蘿蔔絲,黑木耳絲)	✓	✓	✓	✓
10/23(三)	紅豆包	香Q白米飯+雞肉親子丼(雞肉,洋葱,蛋)+炒高麗菜+味噌小魚乾豆腐湯	鳳梨	小白菜鮮肉餛飩湯	✓	✓	✓	✓
10/24(四)	清粥小菜 (肉鬆+青蔥炒蛋)	營養糙米飯+筍絲炒豬柳+蒜香炒大黃瓜+蘿蔔大骨湯	蘋果	奶酥麵包+牛奶	✓	✓	✓	✓
10/25(五)	奶皇包	營養五穀飯+冬瓜滷肉燥+香滷豆輪+薑絲尼龍菜+香菇雞湯	蘋果	青江菜蛋花麵線	✓	✓	✓	✓
10/28(一)	香菇肉包	古早味地瓜炊飯+醬燒雙菇板豆腐+薑絲炒油菜+蘿蔔玉米湯	火龍果	蔬食冬菜冬粉湯	✓	✓	✓	✓
10/29(二)	玉米脆片+牛奶	香Q白米飯+毛豆炒雞丁+紅蘿蔔炒蛋+海帶芽豆腐湯	火龍果	翡翠魚肉粥	✓	✓	✓	✓
10/30(三)	蔬菜南瓜濃湯	高麗菜水餃+玉米濃湯(玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋,洋葱,牛奶)	香蕉	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10/31(四)	珍珠丸子	關廟魯麵(山東大白菜,紅白蘿蔔,肉絲,香菇,雞蛋,木耳)+滷豆干	鳳梨	鮮奶吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓

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

※每日均提供當季水果。

園長：

