

臺南市私立第一堡幼兒園 113 學期 10 月份餐點計畫表

日期	星期	上午點心	午餐	季節水果	下午點心	全穀雜糧類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類
1	二	白饅頭 米漿	營養鹹粥:白米.豬肉絲. 香菇.高麗菜	蘋果	繽紛粉圓	V	V	V	V
2	三	朝氣麵線: 麵線.麻 油.雞蛋	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	芭樂	杯子蛋糕 養生茶:紅棗. 枸杞	V	V	V	V
3	四	板條湯:板 條.豆芽. 韭菜.肉燥	白飯:白米 紅蘿蔔炒蛋:紅蘿蔔.雞蛋 青菜:油菜 當歸湯:當歸素肉湯	火龍果	南瓜粥:白米. 南瓜.肉燥	V	V	V	V
4	五	吐司 牛奶	義大利麵:麵條.豬絞肉. 洋蔥.三色豆.番茄 金針肉絲湯:金針.豬肉絲	文旦	蘿蔔糕湯:白蘿 蔔.豆芽.韭菜. 肉燥	V	V	V	V
7	一	鍋燒雞絲 麵:雞絲 麵.小白 菜.雞蛋	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨白蘿蔔湯:排骨.白蘿 蔔	楊桃	薏仁湯	V	V	V	V
8	二	全麥吐司 豆漿	什錦烏龍麵:烏龍麵.豬肉 絲.小白菜.香菇.雞蛋	木瓜	滑溜愛玉湯	V	V	V	V
9	三	關東煮:小 白菜.黑輪	大滷麵:麵條.肉羹.高麗 菜.紅蘿蔔.木耳絲	奇異果	雞蛋捲 養生茶:桂圓	V	V	V	V
10	四	雙十國慶放假一天							
11	五	麵包 牛奶	可口炒飯:白飯.洋蔥.肉 絲.三色豆.雞蛋 貢丸湯:貢丸.小白菜	香蕉	肉絲冬粉:肉 絲.冬粉	V	V	V	V
14	一	黑糖饅頭 米漿	清粥小菜:白米.玉米炒 蛋.紅蘿蔔高麗菜	蘋果	芋香西米露	V	V	V	V
15	二	可口脆片 牛奶	美味漢堡:肉片.雞蛋.小 黃瓜 味噌湯:味噌.海帶芽	芭樂	仙草蜜	V	V	V	V
16	三	亮麗翡翠 羹:翡翠. 豆腐.雞蛋	擔子乾麵:絞肉.烏蛋.麵 條.紅蘿蔔.豆芽 排骨玉米湯:排骨.玉米	火龍果	杯子蛋糕 養生茶:紅棗. 枸杞	V	V	V	V
17	四	營養湯麵: 烏龍麵.小 白菜.肉燥	白飯:白米 滷味:海帶.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 豆腐湯:豆腐.小白菜	文旦	米粉湯:米粉. 豆芽.韭菜.肉 燥	V	V	V	V
18	五	香甜玉米 濃湯:玉米 奶油.雞蛋	白飯:白米 肉丁魯麵輪:豬肉.麵輪 青菜:油菜 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	楊桃	關東煮:黑輪. 魚丸.白蘿蔔	V	V	V	V
21	一	鍋燒雞絲 麵:雞絲 麵.小白 菜.雞蛋	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:洋蔥.豬肉 絲.高麗菜.紅蘿蔔 排骨花生湯:排骨.花生	木瓜	紅豆湯	V	V	V	V
22	二	麵包 豆漿	香菇肉絲湯麵:關廟麵.香 菇.小白菜.雞蛋	奇異果	繽紛粉圓	V	V	V	V

23	三	養身米苔目:米苔目.小白菜.肉燥	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 鮮菇湯:杏鮑菇.金針菇	香蕉	雞蛋捲 養生茶:桂圓	V	V	V	V
24	四	元氣餛飩湯:餛飩.小白菜	炒麵:肉絲.洋蔥.麵條.紅蘿蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	蘋果	叻仔魚粥:叻仔魚.白米	V	V	V	V
25	五	白吐司米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	芭樂	鍋燒意麵:意麵.小白菜.雞蛋	V	V	V	V
28	一	元氣麵線:麵線.麻油.雞蛋	白飯:白米 麻婆豆腐:豆腐.豬絞肉 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	火龍果	綠豆湯	V	V	V	V
29	二	雞蛋饅頭牛奶	營養鹹粥:白米.豬肉絲.香菇.高麗菜	文旦	滑溜愛玉湯	V	V	V	V
30	三	板條湯:板條.豆芽.韭菜.肉燥	擔子乾麵:麵條.豬絞肉.烏蛋.紅蘿蔔.豆芽 排骨玉米湯:排骨.玉米	木瓜	杯子蛋糕 養生茶:紅棗.枸杞	V	V	V	V
31	四	香甜玉米濃湯:玉米.奶油.雞蛋	白飯:白米 花生肉燥:花生.豬絞肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 魚丸湯:魚丸.小白菜	香蕉	肉絲冬粉:肉絲.冬粉	V	V	V	V

若遇到園方活動、節慶日，以當日活動、節慶日點心為準。



臺南市私立第一堡幼兒園 113.9 製