

臺南市私立第一堡幼兒園 114 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	三	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	芭樂	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
2	四	朝氣麵線:麵線. 麻油. 雞蛋	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:豬肉丁. 馬鈴薯 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨. 竹筍	火龍果	南瓜粥: 白米. 南瓜. 肉燥	V	V	V	V
3	五	吐司 米漿	義大利麵:麵條. 豬絞肉. 洋蔥. 三色豆. 番茄 金針肉絲湯:金針. 肉絲	香蕉	蘿蔔糕湯:白蘿蔔高. 豆芽. 韭菜. 肉燥	V	V	V	V
6	一	中秋佳節放假							
7	二	麵包 豆漿	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲. 豆干 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨. 白蘿蔔	文旦	薏仁湯	V	V	V	V
8	三	鍋燒意麵:意麵. 小白菜. 雞蛋	營養鹹粥:白米. 豬肉絲. 香菇. 高麗菜	芭樂	小餐包 養生茶:紅棗枸杞	V	V	V	V
9	四	關東煮:小白菜. 黑輪	大滷麵:麵條. 肉羹. 高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳絲	蘋果	肉絲冬粉: 冬粉. 豬肉絲	V	V	V	V
10	五	雙十國慶放假							
13	一	朝氣麵線:麵線. 麻油. 雞蛋	白飯:白米 肉丁魯麵輪:豬肉丁. 麵輪 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 排骨玉米:玉米. 排骨	火龍果	芋香西米露: 芋頭. 西米露	V	V	V	V
14	二	黑糖饅頭 豆漿	香菇肉絲麵湯:關廟麵. 小白菜 香菇. 雞蛋	芭樂	仙草蜜	V	V	V	V
15	三	營養湯麵:烏龍麵. 小白菜. 肉燥	白飯:白米 豆干滷海帶:豆干. 海帶 青菜:高麗菜. 紅蘿蔔 豆腐湯:小白菜. 豆腐	香蕉	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
16	四	亮麗翡翠羹:翡翠. 豆腐. 雞蛋	擔仔麵:豬絞肉. 烏蛋. 麵條. 豆芽. 紅蘿蔔 排骨金針湯:排骨. 金針	鳳梨	關東煮: 貢丸. 白蘿蔔. 黑輪	V	V	V	V
17	五	可口脆片 牛奶	美味漢堡:漢堡麵包 豬肉片. 小黃瓜. 雞蛋 味噌湯:味噌. 海帶芽	蘋果	米粉湯:米粉 豆菜. 韭菜. 肉燥	V	V	V	V
20	一	氧氣米苔目:米苔目. 小白菜. 肉燥	白飯:白米 洋蔥豬柳燴飯:洋蔥. 豬肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔 排骨竹筍湯:排骨. 竹筍	芭樂	紅豆湯	V	V	V	V
21	二	麵包 牛奶	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米. 雞蛋 青菜:油菜 鮮菇湯:杏鮑菇. 金針菇	火龍果	繽紛粉圓湯	V	V	V	V

22	三	元氣餛飩湯: 餛飩.小白菜	營養鹹粥:白米.豬肉絲.高麗菜.香菇	香蕉	小餐包 養生茶:枸杞 紅棗	V	V	V	V
23	四	全麥土司 米漿	炒麵:豬肉絲.洋蔥.麵條.紅蘿蔔.豆芽 香菇雞湯:香菇.雞肉	文旦	吻仔魚粥: 白米.吻仔魚	V	V	V	V
24	五	補 10/25 行憲紀念日放假							
27	一	朝氣麵線: 麻油.麵線. 雞蛋	白飯:白米 豆干肉燥:豆干.豬絞肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 貢丸湯:貢丸.小白菜	蘋果	綠豆湯	V	V	V	V
28	二	雞蛋饅頭 牛奶	什錦烏龍湯麵:烏龍麵.豬肉絲 香菇.小白菜.雞蛋	香蕉	滑溜愛玉	V	V	V	V
29	三	粿仔條: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:玉米.排骨	火龍果	蘋果麵包 養生茶:桂圓	V	V	V	V
30	四	香甜玉米濃 湯:玉米.奶 油.雞蛋	白飯:白米 麻婆豆腐:豬絞肉.豆腐 青菜:油菜 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	芭樂	肉絲冬粉湯: 豬肉絲.冬粉	V	V	V	V
31	五	吐司 米漿	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:雞蛋.紫菜	鳳梨	鍋燒意麵: 意麵.小白 菜.雞蛋	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 114.9 製