臺南市私立第一堡幼兒園115學度上學期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	四	黑糖饅頭 牛奶	義大利麵:麵條.豬絞肉.洋蔥.三色豆.番茄 排骨黃豆芽湯:排骨.黃豆芽	火龍果	南瓜粥: 白米.肉燥 南瓜	V	V	V	V
2	五	吐司 豆漿	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	香蕉	蘿蔔糕湯: 白蘿蔔糕 豆芽.韭菜 肉燥	V	V	V	V
5	一	牛奶饅頭 米漿	白飯:白米 肉絲炒豆干:豬肉絲.豆干 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 金針肉絲湯:金針.豬肉絲	芭樂	綠豆湯	V	V	V	V
6	二	甜玉米濃湯: 玉米.奶油 雞蛋	營養鹹粥:白米.豬肉絲,香菇.高麗菜	鳳梨	蘋果麵包 養生茶: 枸杞.紅棗	V	V	V	V
7	三	全麥吐司 牛奶	白飯:白米 咖哩:玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯 豆薯蛋花湯:豆薯.雞蛋	蘋果	肉絲冬粉	V	V	V	V
8	四	關東煮:黑輪 小白菜	大滷麵:麵條.肉羹.高麗菜.紅蘿蔔.木耳絲	文旦	麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
9	五	雙十補休							
12	一	黑糖饅頭 米漿	白飯:白米 馬鈴薯燉肉:馬鈴薯.豬肉 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 排骨玉米湯:排骨.玉米	火龍果	薏仁湯	V	V	V	V
13	二	南瓜粥: 南瓜 白米.肉燥	香菇肉絲湯麵:關廟麵.香菇.小白菜 豬肉絲.雞蛋	芭樂	小餐包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
14	三	朝氣麵線: 麻油.麵線 雞蛋	白飯:白米 豆干滷海帶:豆干.海帶 青菜:高麗菜.紅蘿蔔 豆腐湯:豆腐.小白菜	香蕉	蘋果麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
15	四	亮麗翡翠湯: 翡翠.豆腐 雞蛋	擔子乾麵:麵條.豬絞肉.鳥蛋.紅蘿蔔.豆芽 鮮魚湯:虱目魚肉.薑絲	鳳梨	關東煮: 黑輪.貢丸 白蘿蔔	V	V	V	V
16	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: 豆芽.米粉 韭菜.肉燥	V	V	V	V
19	一	牛奶饅頭 米漿	白飯:白米 洋蔥豬柳:豬肉絲.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔 排骨菜頭湯:排骨.白蘿蔔	芭樂	紅豆湯	V	V	V	V
20	二	養氣米苔目: 米苔目.肉燥 小白菜	營養鹹粥:白米.豬肉絲,香菇.高麗菜	香蕉	麵包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
21	三	粄條湯:粄條 豆芽.韭菜 肉燥	白飯:白米 玉米炒蛋:玉米.雞蛋 青菜:油菜 香菇湯:杏鮑菇.金針菇	火龍果	小餐包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V

22	四	元氣餛飩湯: 餛飩.小白菜	炒麵:麵條.豬肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.豆芽. 香菇雞肉湯:香菇.雞肉	蘋果	吻仔魚粥: 白米.吻仔魚	V	V	V	V
23	五	吐司 豆漿	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	香蕉	肉絲冬粉	V	V	V	V
26	一	光復節補休							
27	二	朝氣麵線: 麻油.麵線 雞蛋	什錦烏龍麵:烏龍麵.豬肉絲.小白菜.香菇 雞蛋	芭樂	蘋果麵包 養生茶: 紅棗.枸杞	V	V	V	V
28	三	南瓜粥: 南瓜 白米.肉燥	擔子乾麵:麵條.豬絞肉.鳥蛋.紅蘿蔔.豆芽 排骨竹筍湯:排骨.竹筍	火龍果	麵包 養生茶: 桂圓	V	V	V	V
29	四	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	關東煮: 黑輪.貢丸 白蘿蔔	V	V	V	V
30	五	全麥吐司 牛奶	水餃:高麗菜水餃 紫菜蛋花湯:紫菜.雞蛋	鳳梨	鍋燒意麵: 意麵.雞蛋 小白菜	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　115.9