

臺南市港尾幼兒園111學年度第1學期10月份餐點表

日期	星期	上午點心 (食材)	午 餐	水果/ 乳品	下午點心 (食材)	全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	蔬 菜 類	水 果 類
10/03	一	小肉包/麥茶 (食材：麵粉、絞肉、蔥、麥茶)	糙米飯、洋葱豬柳、奶油豆 芽菜、青江菜炒蛋、酸菜雞 湯	火龍果	總匯三明治/米漿 (食材：吐司、雞蛋、豬 肉、糙米)	V	V	V	V
10/04	二	爆漿奶油餐包 豆漿 (食材：麵粉、雞 蛋奶油、黃豆)	白飯、三杯雞、番茄炒蛋、 有機蔬菜、貢丸湯	蘋果 豆漿	紅豆豆花 (食材：紅豆、黃豆、黑 糖)	V	V	V	V
10/05	三	茄汁螺旋麵 (食材：螺旋麵、 絞肉、番茄、洋 蔥)	炸醬麵、榨醬料、滷棒腿 麻油小黃瓜	木瓜	玉米蛋刈包/豆漿 (食材：玉米、雞蛋、 刈包、黃豆)	V	V	V	V
10/06	四	鹹蛋蔬菜粥 (食材：鹹蛋、高 麗菜、胡蘿蔔、香 菇)	白飯、蒜燒魚丁、韓式雜菜 有機蔬菜、黃瓜魚丸湯	芭樂	蘿蔔糕/枸杞養生茶 (食材：在來米、白蘿蔔 肉燥、油蔥酥、枸杞、 紅棗)	V	V	V	V
10/07	五	生日蛋糕8吋 (食材：麵粉、奶 油、牛奶、奇異 果、櫻桃、蘋果)	糙米飯、油菜肉片、醬燒豆 包、茄汁高麗菜、青菜豆腐 湯	奇異果 蘋果	藍莓鬆餅/麥茶 (食材：麵粉、雞蛋、 藍莓醬、蜂蜜、炒麥芽)	V	V	V	V
10/10	一	補假國慶				V	V	V	V
10/11	二	玉米蛋餅/豆漿 (食材：玉米、雞 蛋、餅皮、小麥、 黃豆)	白飯、紅燒腩肉、薑絲木耳 有機蔬菜、玉米濃湯	蘋果 豆漿	葡萄乾饅頭/米漿 (食材：葡萄乾、麵粉、 糙米)	V	V	V	V
10/12	三	南瓜枸杞粥 (食材：芹菜、南 瓜、香菇、白米、 枸杞)	南瓜粥、南瓜粥料、獅子頭 薑絲小白菜	木瓜 乳品	肉片小漢堡/牛奶 (食材：漢堡、雞蛋、 豬肉牛奶)	V	V	V	V
10/13	四	香菇肉羹麵 (食材：香菇、豬 肉、筍絲、胡蘿 蔔、油麵)	白飯、芹菜魷魚、玉米炒蛋 有機蔬菜、魚皮湯	芭樂	雞蛋糕/豆漿 (食材：麵粉、雞蛋、 黃豆)	V	V	V	V
10/14	五	米苔目 (食材：米苔目、 肉燥、韭菜、白 菜)	糙米飯、柚子雞、韭菜炒豆 干、塔香海根、味噌湯	香蕉	起司蛋餅/麥茶 (食材：餅皮、雞蛋、 起司、炒麥芽)	V	V	V	V
10/17	一	火腿蛋土司 (食材：火腿、雞 蛋、吐司、小麥)	糙米飯、麻油肉片、豆芽豆 干、蒲瓜紅仁、冬菜粉絲湯	火龍果	關東煮 (食材：黑輪、高麗菜、 魚丸、甜不辣)	V	V	V	V
10/18	二	肉鬆蛋土司/豆漿 (食材：吐司、玉 米、肉鬆、雞蛋、 黃豆)	白飯、奶油雞丁、紅蘿蔔炒 蛋、有機蔬菜、黃瓜排骨湯	蘋果 豆漿	大理石麵包/決明子茶 (食材：麵粉、雞蛋、決 明子)	V	V	V	V
10/19	三	絲瓜蛤蠣粥 (食材：絲瓜、蛤 蠣、肉絲、紅蘿 蔔、白米)	糙米飯、雞肉絲、麵包(大 成)、蒜炒空心菜	木瓜 乳品	法國土司/麥茶 (食材：雞蛋、吐司、 肉鬆、麥茶)	V	V	V	V

日期	星期	上午點心 (食材)	午餐	水果/ 乳品	下午點心 (食材)	全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	蔬 菜 類	水 果 類
10/20	四	小肉包/米漿 (食材：麵粉、絞肉、蔥、米漿)	白飯、魚片豆腐、菜圓蛋 有機蔬菜、羅宋湯	芭樂	珍珠海燕窩 (食材：珍珠、海燕窩、黑糖)	V	V	V	V
10/21	五	高麗菜肉燥麵線 (食材：香菇、高麗菜、肉燥、麵線)	糙米飯、薑燒豬肉、豆皮炒油菜、絲瓜燴金針、玉米蛋花湯	香蕉	水煮玉米/豆漿 (食材：玉米、黃豆)	V	V	V	V
10/24	一	起司饅頭/麥茶 (食材：起司、麵粉、花生粉、麥茶)	糙米飯、咖哩雞、海帶豆干絲、香菇青花、蘿蔔湯	火龍果	三色三明治/米漿 (食材：吐司、草莓醬、藍莓醬、沙拉醬、糙米)	V	V	V	V
10/25	二	酸辣湯餃 (食材：水餃、筍絲、香菇、木耳、豆腐、胡蘿蔔)	白飯、沙茶肉片、滷蘿蔔 有機蔬菜、愛玉甜湯	蘋果 豆漿	菠蘿麵包/決明子茶 (食材：麵包、奶酥、雞蛋、決明子)	V	V	V	V
10/26	三	湯包+蛋花湯 (食材：麵粉、絞肉、高麗菜、雞蛋、蔥)	紅燒豬肉麵、紅燒豬肉麵料牙齒肉圓、香菇小白菜	木瓜 乳品	小雞塊/牛奶 (食材：雞塊、酥炸粉、牛奶)	V	V	V	V
10/27	四	小銀絲卷/豆漿 (食材：麵粉、雞蛋、黃豆)	白飯、鹹酥魚丁、毛豆五香豆干、有機蔬菜、紫菜蛋花湯	芭樂	地瓜綠豆湯 (食材：地瓜、綠豆、二砂糖)	V	V	V	V
10/28	五	香菇米粉湯 (食材：米粉、香菇、芹菜、肉燥)	糙米飯、梅子雞、薑絲海芽砂鍋白菜、當歸湯	香蕉	玉米肉鬆厚片/麥茶 (食材：吐司、玉米、肉鬆、炒麥芽)	V	V	V	V
10/31	一	起司蛋土司/麥茶 (食材：雞蛋、吐司、起司、吐司、麥茶)	白飯、南瓜悶排骨、青江菜炒肉絲、醬悶冬瓜、蕈菇湯	火龍果	蜂蜜蛋糕/豆漿 (食材：麵粉、牛奶、蜂蜜、黃豆)	V	V	V	V

◎餐點內容以時令季節所取得的盛產食材為主，且每日供應一份當季新鮮水果。

但如遇特殊狀況，會適時變動；若有變動，則以當日實物為準。

◎肉品來源：本園一律使用國產豬、牛肉食材。

◎寶貝如有特殊情況或有過敏不能吃的食物，請主動告知園方老師，以免造成幼兒身體不適。

