



# 臺南市私立凱迪斯幼兒園 111-1 十月份餐點計畫表 日期：10/01~10/31

日期	早上點心	美味午餐	下午水果	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/03(一)	黑糖饅頭 +豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、清燙綠花椰菜	香蕉	仙草蜜	√	√	√	√
10/04(二)	竹筍 海鮮粥	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	枸杞銀耳	√	√	√	√
10/05(三)	香鬆拌飯 +蛋花湯	五穀胚芽飯、銀芽木耳炒肉絲、燙大陸妹、豆腐味噌湯	蘋果	綠豆湯	√	√	√	√
10/06(四)	筍菜 小魚粥	燒肉飯(魯蛋、燒肉 海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、麵筋等)、蒜香芥蘭菜、紫菜蛋花湯	木瓜	香菇 米粉湯		√	√	√
10/07(五)	菠菜肉末 鮮菇細粉	壽喜燒飯(肉絲、豆腐絲、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、魚板、雪白菇、高麗菜)、海帶芽湯	鳳梨	米香+ 決明子茶	√	√	√	√
10/10(一)	國慶日放假一日							
10/11(二)	南瓜 瘦肉粥	魚羹麵(麵、魚羹、大白菜、扁魚、黑木耳、豆腐、香菇、筍絲、紅蘿蔔等)	芭樂	芋頭 西米露	√	√	√	√
10/12(三)	小米粥 魚鬆	五穀胚芽飯、雪菜豆乾丁、紅蘿蔔炒蛋、菇滷白菜、冬瓜薑絲湯	蘋果	地瓜 綠豆湯	√	√	√	√
10/13(四)	高麗菜 蕈菇粥	魚鬆肉燥飯(魚鬆肉燥+香菇、)、燙大陸妹、四神湯(豬骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)	木瓜	麻油蛋 麵線	√	√	√	√
10/14(五)	虱目魚 麵線	羅漢齋燴飯(蘆筍、鮮香菇、胡蘿蔔、竹筍、白木耳、黑木耳、素蠔油、青江菜)	鳳梨	薏仁粉圓	√	√	√	√
10/17(一)	果醬吐司 +豆漿	彩椒鮭魚炒飯(彩椒、鮭魚、洋蔥、青江菜)、紫菜蛋花湯	香蕉	檸檬愛玉	√	√	√	√
10/18(二)	菠菜 鮪魚粥	南瓜炒冬粉(絞豬肉、南瓜、黑木耳、高麗菜、紅蘿蔔等)、海芽針菇湯	芭樂	蔥酥銀芽 蘿蔔糕湯	√	√	√	√
10/19(三)	小米粥 蔥花蛋	五穀胚芽飯、白蘿蔔滷肉、蕃茄燴豆腐、炒小白菜、鮮菇薏仁湯	蘋果	綠豆粉角	√	√	√	√
10/20(四)	昆布 高麗菜粥	米飯、塔香鮑菇豆干、紅蘿蔔炒蛋、銀魚燴莧菜、金針菇湯	木瓜	肉燥細粉	√	√	√	√
10/21(五)	菠菜滑蛋 麵	味噌豬肉小火鍋飯(豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、豆芽菜、高麗菜、貢丸片、雪白菇等)	鳳梨	貝(米)果 麥仔茶	√	√	√	√
10/24(一)	鮮奶饅頭 +豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、清燙綠花椰菜	香蕉	仙草凍	√	√	√	√
10/25(二)	南瓜 珍穀粥	水餃(高麗菜、豬肉)、不酸不辣湯(金針菇、黑木耳、紅蘿蔔絲、豆腐絲等)	芭樂	紅豆湯	√	√	√	√
10/26(三)	香鬆拌飯 +紫菜湯	五穀胚芽飯、馬鈴薯滷肉、玉米炒蛋、燙地瓜葉、青菜豆腐湯	蘋果	山粉圓	√	√	√	√
10/27(四)	菠菜 鮪魚粥	香菇肉燥飯(香菇肉燥+鴿子蛋)、芹香甜不辣、燙大陸妹菜、蛤蜊湯	木瓜	枸杞 絲瓜麵	√	√	√	√
10/28(五)	芹香粉絲 魚丸湯	青江菜好菇佐沙茶燴飯、蘿蔔大骨湯	鳳梨	紅棗銀耳	√	√	√	√
10/31(一)	果醬吐司 +豆漿	鹹魚雞粒炒飯(鹹魚、雞胸肉、洋蔥、芥菜、紅椒等)、冬瓜薑絲湯	香蕉	檸檬愛玉	√	√	√	√

✓ 週三午餐提供健康五穀雜糧，水果、青菜配合時令季節盛產採購，食材以當日配送為準。

✓ 使用國產(台灣)豬肉；不使用味精。