

## 臺南市私立凱迪斯幼兒園一一三學年度第一學期十月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	二	果醬吐司 麥茶	親子丼飯(雞丁.洋蔥.蛋)、 炒油菜、海帶芽豆腐味噌湯	木瓜	八寶粥 (綠豆.紅豆. 花豆.薏仁)	√	√	√	√
2	三	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋.肉絲. 玉米)	夏威夷蛋炒飯(鳳梨.蛋.火腿. 青江菜)、不酸不辣湯(木耳.胡 蘿蔔.豆腐.筍絲)	蘋果	仙草蜜	√	√	√	√
3	四	小米粥 菜圃蛋	白飯、蒜香培根炒高麗菜、 三色豆炒絞肉、玉米濃湯	芭樂	紅棗銀耳	√	√	√	√
4	五	滑蛋麵線	五穀胚芽飯、洋蔥炒肉絲、 清炒油菜、金針排骨湯	香蕉	餅乾 決明子麥茶	√	√	√	√
7	一	雞蓉 玉米粥	白飯、瓜仔肉燥(瓜仔.絞肉)、 豆芽菜炒豆皮、冬瓜排骨湯	火龍果	檸檬愛玉	√	√	√	√
8	二	小米粥 菜圃蛋	白飯、滷味(白蘿蔔.海帶.麵 輪)、燙地瓜葉、貢丸湯	木瓜	麻油蛋麵線	√	√	√	√
9	三	南瓜瘦肉粥 (南瓜.絞肉. 胡蘿蔔)	台式炒麵(肉絲.豆芽菜.高麗菜. 木耳.胡蘿蔔.麵)、金針菇湯	蘋果	紅豆薏仁	√	√	√	√
10	四	<b>國慶日放假</b>							
11	五	鮪魚滑蛋粥	白飯、肉絲豆干、炒青江菜、 胡蘿蔔炒蛋、蒜頭雞湯	香蕉	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
14	一	小饅頭 豆漿	白飯、蒜香高麗菜、小黃瓜炒 黑輪、京醬肉絲、貢丸湯	火龍果	關東煮 (米血.甜不 辣.白蘿蔔)	√	√	√	√
15	二	翡翠 吻仔魚粥	水餃(高麗菜、豬肉、蔥)、 青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)	木瓜	黑糖粉圓	√	√	√	√
16	三	香菇 玉米粥	咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬 鈴薯、胡蘿蔔)、紫菜蛋花湯	芭樂	椰香西米露	√	√	√	√
17	四	小米粥 蔥花蛋	香菇肉燥飯(香菇.絞肉)、蒜香 地瓜葉、不酸不辣湯(胡蘿蔔. 豆腐.筍絲.木耳)	香蕉	仙草蜜	√	√	√	√
18	五	肉鬆地瓜粥	茄汁義大利麵(絞肉.番茄. 蘑菇)、炒青江菜、 玉米濃湯(玉米.胡蘿蔔.蛋)	蘋果	餛飩湯	√	√	√	√
21	一	小饅頭 麥茶	白飯、糖醋雞丁、菇滷大白菜、 海帶芽炒蛋、薑絲蛤蠣湯	鳳梨	紅豆紫米	√	√	√	√
22	二	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋.肉絲. 玉米)	鍋燒雞絲麵(肉絲、火鍋料、小 白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇)	木瓜	綠豆粉角	√	√	√	√
23	三	魚片蔬菜粥 (鯛魚.高麗菜)	肉羹飯(肉羹、筍絲、大白菜、 豆腐、胡蘿蔔、木耳)	芭樂	米粉湯	√	√	√	√
24	四	蔬菜肉末粥 (高麗菜.絞肉)	五穀胚芽飯、豆芽菜炒韭菜、 百頁燒肉、芹香魚丸湯	香蕉	芋圓甜湯	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	餐點類別檢核			
						全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
25	五	古早味鹹粥 (高麗菜.豬絞肉.香菇)	白飯、螞蟻上樹(冬粉.絞肉. 胡蘿蔔.高麗菜)、 毛豆炒蛋、金針菇湯	蘋果	山粉圓	√	√	√	√
28	一	香鬆拌飯 紫菜湯	白飯、麻婆豆腐、三杯菇姑雞 (杏鮑菇.雞肉)、番茄黃豆芽湯	鳳梨	肉羹雞絲麵	√	√	√	√
29	二	絲瓜麵線(絲 瓜.蛋.麵線)	雙麥胚芽飯、馬鈴薯燉肉(馬鈴 薯、胡蘿蔔、豬肉)、燙大陸妹、 黃瓜杏菇湯(大黃瓜、杏鮑菇)	木瓜	芋頭西米露	√	√	√	√
30	三	竹筍鹹粥(竹 筍.肉絲.香菇)	榨菜肉絲湯麵(麵、肉絲、 小白菜、豆芽菜、榨菜)	芭樂	玉米濃湯(玉 米.胡蘿蔔. 蛋)	√	√	√	√
31	四	莧菜小魚粥 (莧菜.吻仔魚)	五穀胚芽飯、胡蘿蔔炒蛋、 蔥爆豬柳、海帶芽豆腐湯	香蕉	紅棗銀耳	√	√	√	√

承辦人：林育嫻

園長/負責人：陳雪芬

◎週四午餐提供健康五穀雜糧及有機蔬菜。本園一律使用國產(台灣)豬肉；不使用味精