

臺南市私立凱迪斯幼兒園一一三學年度第一學期十一月份餐點表

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	五	莧菜小魚粥 (莧菜.叻仔魚)	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	√	√	√	√
4	一	果醬吐司 豆漿	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)	√	√	√	√
5	二	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋.肉絲.玉 米)	鮪魚蛋炒飯(鮪魚.蛋.玉米)、蒜 香培根炒高麗菜、不酸不辣湯 (木耳、胡蘿蔔、豆腐、筍絲)	蘋果	芋圓甜湯	√	√	√	√
6	三	小米粥 蔥花蛋	白飯、滷味(白蘿蔔.海帶.麵 輪)、燙地瓜葉、貢丸湯	芭樂	紅棗銀耳	√	√	√	√
7	四	滑蛋麵線	五穀胚芽飯、蔥爆豬柳、 香菇炒花椰菜、金針菇蛋花湯	香蕉	餅乾 決明子麥茶	√	√	√	√
8	五	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	小番茄	檸檬愛玉	√	√	√	√
11	一	銀絲卷 麥茶	白飯、莧菜叻仔魚、 三色豆炒絞肉、玉米濃湯	木瓜	麻油蛋麵線	√	√	√	√
12	二	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	√	√	√	√
13	三	絲瓜麵線(絲 瓜.蛋.麵線)	白飯、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)	芭樂	關東煮 (米血.甜不 辣.白蘿蔔)	√	√	√	√
14	四	鮪魚滑蛋粥	雙麥胚芽飯、肉絲豆干、炒青 江菜、胡蘿蔔炒蛋、蒜頭雞湯	香蕉	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
15	五	小米粥 蔥花蛋	白飯、蒜香油菜、小黃瓜炒黑 輪、京醬肉絲、貢丸湯	火龍果	綠豆西米露	√	√	√	√
18	一	果醬吐司 豆漿	水餃(高麗菜、豬肉、蔥)、 青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)	木瓜	黑糖粉圓	√	√	√	√
19	二	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	蘋果	椰香西米露	√	√	√	√
20	三	小米粥 蔥花蛋	香菇肉燥飯(香菇.絞肉)、蒜香 地瓜葉、四神湯(排骨.藥包)	芭樂	燒仙草	√	√	√	√
21	四	麻油蛋麵線	五穀胚芽飯、糖醋雞丁、菇滷 大白菜、海帶芽炒蛋、薑絲蛤 蠣湯	香蕉	餛飩湯	√	√	√	√
22	五	翡翠 叻仔魚粥	什錦湯麵(肉絲.高麗菜.木耳. 胡蘿蔔.香菇)	棗子	紅豆紫米	√	√	√	√
25	一	小饅頭 麥茶	白飯、三杯菇姑雞(杏鮑菇.雞 肉)、蒜香菠菜、番茄黃豆芽湯	木瓜	綠豆粉角	√	√	√	√
26	二	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)	蘋果	米粉湯	√	√	√	√
27	三	蔬菜肉末粥 (高麗菜.絞肉)	白飯、豆芽菜炒韭菜、 百頁燒肉、山藥雞湯	芭樂	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
28	四	香鬆拌飯 紫菜湯	五穀胚芽飯、螞蟻上樹(冬粉、 絞肉、胡蘿蔔、高麗菜)、 玉米炒蛋、金針菇湯	香蕉	山粉圓	√	√	√	√
29	五	古早味鹹粥 (高麗菜、豬絞 肉、香菇)	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料、小白 菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇)	橘子	玉米濃湯	√	√	√	√

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