

後港國小附設幼兒園 111 上餐點表

(10 月份餐點表) ※本園一律使用國產豬肉食材

日期	上午點心	午餐	下午點心
10/3 (一)	蘋果、 豆漿	白飯(粳米)、紫菜蛋花湯(青蔥、雞蛋、紫菜) 壽喜燒肉片(梅花肉片、油豆腐、鮮香菇、洋蔥) 黃瓜黑輪(黑輪、乾木耳、大黃瓜、大蒜) 腐乳空心菜(空心菜、大蒜、豆腐乳)	鮪魚五穀粥(鮪魚、五 穀米、小白菜)
10/4 (二)	10 月慶生會 生日蛋糕	地瓜米飯(地、粳米) 滷雞腿(滷包、青蔥、雞腿) 豆芽菜炒豆乾(青蔥、豆芽菜、五香豆乾、大蒜) 炒有機小松菜(大蒜、沙茶醬、小松菜) 牛蒡豬骨湯(中排、秀珍菇、牛蒡、老薑)、白梨	雞絲麵(雞絲麵、豬絞 肉、香菇、紅蘿蔔絲、小 白菜、蛋)
10/5 (三)	葡萄、 優酪乳	白飯(粳米)、高脂保久乳 綜合虱目魚湯飯 (虱目魚腹肉、油蔥酥、熟桂竹筍、芹菜) 豆瓣海帶根(海帶、辣椒辣、豆瓣醬、老薑、九層塔) 香酥杏鮑菇(杏鮑菇、椒鹽粉、酥炸粉)、	紅豆牛奶
10/6 (四)	芭樂、 豆漿	白飯(粳米)、綠葡萄 蠔油洋蔥豬柳(豬肉、青蔥、胡蘿蔔、洋蔥、素蠔油) 玉米乾丁(冷凍玉米粒、五香豆乾、紅蘿、青蔥) 炒有機蜜雪兒白菜(豆腐皮、老薑、奶白菜) 馬鈴薯雞湯(鮮香菇、嫩薑、馬鈴薯、骨腿)	地瓜薯條 (脆皮地瓜薯條) 黑豆茶 (黑豆、糖)
10/7 (五)	小玉西瓜、 鮮奶	胚芽米飯(白米、胚芽米)、 梅子雞丁(老薑、番茄醬、紅番茄、骨腿、紫蘇梅、青蔥) 香菇燒筍(大蒜、鮮香菇、肉絲、青蔥、麻竹筍) 蒜炒高麗菜(高麗菜、胡蘿蔔、大蒜) 蒲瓜豬骨湯(蒲瓜、中排、貢丸)	湯餃(水餃、小白菜)
10/10 (一)	雙十節(國慶日)放假一天		
10/11 (二)	蘿蔔糕、 豆漿	白飯(粳米)、香蕉 咖哩雞(咖哩粉、洋蔥、骨腿、胡蘿蔔、馬鈴薯) 塔香菜脯蛋(雞蛋、菜脯、九層塔) 炒有機味美菜(紅蘿蔔、大蒜、味美菜) 浮水魚羹(烏醋、魚羹條、熟桂竹筍、太白粉、香菜)	玉米濃湯 (玉米粒、玉米醬、雞 蛋)
10/12 (三)	芭樂、 優酪乳	牛排麵(牛排麵)、黑胡椒毛豆莢(黑胡椒粉,毛豆) 蝦仁炒麵(青蔥、胡蘿蔔、鮮香菇、蝦仁、高麗菜、洋蔥) 關東煮(白蘿蔔、甜玉米、糖醋醬、黑輪、柴魚片) 味噌湯(小白菜、板豆腐、小魚乾、味噌)、高脂保久乳	芋泥包 (芋泥包) 麥茶 (大麥、糖)
10/13 (四)	火龍果、 豆漿	五穀飯(粳米、五穀米)、白梨 花生豬腳(豬腱、豬腳、熟花生、八角、紅辣椒) 高麗菜炒豆包(濕木耳、紅蘿蔔、生豆包、高麗菜) 炒小黃瓜(小黃瓜、玉米筍、大蒜) 瓜仔雞湯(骨腿、醬碎瓜、秀珍菇、老薑)	鍋燒意麵(意麵、香 菇、豬絞肉、紅蘿蔔 絲、小白菜、蛋)
10/14 (五)	木瓜、 鮮奶	海苔香鬆飯(海苔香鬆、粳米)、 黑胡椒豬柳(青蔥、豬肉、黑胡椒醬、洋蔥、胡蘿蔔) 冬瓜滷車輪(冬瓜、麵輪、老薑、鮮香菇) 炒有機黑葉白菜(老薑、黑葉白菜、乾木耳) 海帶芽蛋花湯(乾海帶芽、青蔥、雞蛋)	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、糖)

10/17 (一)	蘋果、 豆漿	地瓜白飯(紅地瓜、粳米) 菱角燒雞(老薑、骨腿、紅辣椒、菱角仁(生)、滷包) 木須炒蛋(杏鮑菇、濕木耳、胡蘿蔔、雞蛋) 蒜炒有機味美菜(油蔥酥、大蒜、味美菜) 高麗菜豬骨湯(高麗菜、老薑、中排、鮑魚菇)	起酥蛋糕 決明子茶 (熟決明子、糖)
10/18 (二)	玉米脆片、 鮮奶	白飯(粳米)、香蕉 沙茶烏魚(豆菊、濕木耳、金針菇、沙茶醬、熟桂竹筍、烏魚) 雙菇燴豆腐(板豆腐、胡蘿蔔、雪白菇、冷凍毛豆仁、鴻喜菇) 腐乳空心菜(空心菜、大蒜、豆腐乳) 玉米濃湯(玉米粒、鮮奶油、馬鈴薯、雞蛋、洋蔥、玉米醬罐頭)	紅豆湯圓 (紅豆、湯圓、糖)
10/19 (三)	葡萄、 優酪乳	糙米飯(糙米、粳米)、高脂保久乳 肉燥(絞肉、紅蔥頭)、雞肉絲飯(調味雞肉絲) 白菜腐皮(豆腐皮、包心白菜、紅蘿蔔、熟桂竹筍、老薑) 榨菜餛飩湯(雲吞、小白菜、榨菜絲、老薑)	小肉包(肉包) 洛神花茶 (乾洛神花、糖)
10/20 (四)	小玉西瓜、 豆漿	白飯(粳米)、火龍果 義式風味豬柳(蘑菇醬、豬肉、義大利香料、番茄醬、馬鈴薯) 毛豆乾丁(冷凍毛豆仁、黑胡椒粉、紅蘿蔔、黃豆乾) 絲瓜枸杞(枸杞、老薑、絲瓜) 黃豆芽豬骨湯(黃豆芽、甜玉米、柴魚片、老薑、中排)	八寶粥 (綜合豆類、紫米、小米、 白米)
10/21(五)	戶外教育(樹谷科學園區)		
10/24 (一)	蘋果、 豆漿	白飯(粳米)、 芥藍豬柳(大蒜、沙茶醬、芥藍菜、豬肉) 筍白筍炒甜不辣(甜不辣、青蔥、茭白筍) 薑炒有機尼龍白菜(尼龍白菜、嫩薑、紅蘿蔔) 蘿蔔豬骨湯(白蘿蔔、中排、嫩薑)	玉米鮭魚蛋吐司 (玉米、鮭魚、雞蛋、 吐司) 桂圓紅棗茶
10/25 (二)	鍋貼、 鮮奶	白飯(粳米)、蜜梨 梅醬石斑魚(番茄醬、洋蔥、紫蘇梅、地瓜粉、石斑、青蔥) 桂竹筍滷嫩油豆腐(老薑、油豆腐、熟桂竹筍、梅乾菜) 枸杞高麗菜(枸杞、高麗菜、大蒜) 絲瓜蛋花湯(雞蛋、老薑、絲瓜)	薏仁燕麥 (薏仁、燕麥、小米、 糖)
10/26 (三)	葡萄、 優酪乳	牛排麵(牛排麵)、紅燒腓肉丁(老薑、滷包、豬腓) 海帶鮑菇乾絲(辣豆瓣醬、嫩薑、杏鮑菇、豆乾絲、海帶絲) 綜合蔬菜(小黃瓜、胡蘿蔔、綠豆芽) 番茄紅燒湯(白蘿蔔、老薑、番茄醬、洋蔥、紅番茄、青蔥、胡蘿蔔) 高脂保久乳	五穀飯糰(五穀米、 肉鬆、雞蛋) 枸杞菊花茶
10/27 (四)	火龍果、 豆漿	五穀飯(粳米、五穀米)、甜柿 南瓜燒雞(紅辣椒、南瓜、骨腿、大蒜) 茄汁豆腐(嫩豆腐、三色豆、洋蔥、番茄醬) 蒜炒有機青江菜(大蒜、青江菜、鮮香菇) 冬瓜魚丸湯(魚丸、嫩薑、冬瓜)	陽春麵(白麵條、豬 絞肉、香菇、紅蘿蔔 絲、小白菜、蛋)
10/28 (五)	木瓜、 鮮奶	糙米飯(糙米、粳米) 叻沙肉片(叻沙醬、梅花肉、豆菊、金針菇、椰漿、咖哩粉、洋蔥) 四季豆炒肉絲(肉絲、紅蘿蔔、大蒜、四季豆) 雙花炒鮑菇(秀珍菇、大蒜、白花菜、冷凍青花菜) 紫菜蛋花湯(青蔥、雞蛋、紫菜)	餛飩湯 (餛飩、小白菜)
10/31 (一)	蘋果、 豆漿	白飯(粳米)、 蠔油雞丁米血(九層塔、老薑、素蠔油、骨腿、米血) 桶筍炒肉絲(肉絲、濕木、熟桂竹筍、大蒜、青蔥) 蒜炒空心菜(大蒜、空心菜) 大黃瓜豬骨湯(大黃瓜、中排、大蒜)	玉米瘦肉粥(玉米、豬 絞肉、香菇、小白菜)

承辦人

教保員 謝敏文

主任

教師兼任 潘怡君
幼兒園主任

午餐執秘

護理師 郭秋明

校長

臺南市七股區
後港國小校長 方婉真