

臺南市鹽水區歡雅國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
10/01	五	豆芽麵/豬血湯	五穀飯	梅干豬肉	滑蛋瓢瓜	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯	木瓜	豬肉水餃	✓	✓	✓	✓
10/04	一	板條	白米飯	杏鮑菇燒肉	竹筍炒肉絲	蒜炒油菜	瓜仔雞湯	蘋果	果醬吐司/米漿	✓	✓	✓	✓
10/05	二	碎肉玉米粥	紫米飯	海結燒雞	沙茶金針菇	培根花椰菜	山藥排骨湯	芭樂	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
10/06	三	肉包/豆漿	白米飯	絲瓜粥	小奶皇包	有機小白菜		香瓜	布丁西谷米	✓	✓	✓	✓
10/07	四	什錦炒麵/蔬菜湯	小米飯	滷豆干	南瓜炒蛋	有機青江菜	玉米湯	香蕉	生日蛋糕	✓	✓	✓	✓
10/08	五	壽司/豆漿	五穀飯	味噌肉片	魯米血	有機翠白菜	瓢瓜湯	西瓜	高麗菜滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
10/12	二	肉羹麵	紫米飯	米血燒雞	洋蔥炒蛋	紅絲高麗菜	豆薯肉絲湯	芭樂	餐包/米漿	✓	✓	✓	✓
10/13	三	鍋燒意麵	牛排麵	蘑菇豬排麵	炒花椰菜	玉米濃湯		西瓜	水餃蛋花湯	✓	✓	✓	✓
10/14	四	當歸鴨麵線	小米飯	鳳梨醬燒魚丁	香酥魷魚丸	有機小松菜	紫菜蛋花湯	芭樂	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10/15	五	什錦炒飯	五穀飯	芋香豬肉	大黃瓜燴菇	有機空心菜	甜愛玉	火龍果	玉米碎肉粥	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
10/18	一	味噌拉麵	白米飯	茄香肉躁	菇菇炒蛋	炒大陸 A菜	翠瓜 肉絲湯	蘋果	綠豆粉粿	✓	✓	✓	✓
10/19	二	地瓜粥/煎蛋	紫米飯	糖醋雞丁	絲瓜麵線	炒芥藍菜	麻竹筍湯	芭樂	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
10/20	三	肉包/豆漿	米粉	金瓜米粉	有機 奶油白菜	綜合湯		香瓜	糕點/米漿	✓	✓	✓	✓
10/21	四	什錦炒麵	小米飯	花生麵筋	鯖魚 聰明蛋	有機 青江菜	小白菜 豆腐湯	香蕉	當歸米血	✓	✓	✓	✓
10/22	五	飯糰/豆漿	五穀飯	山藥滷肉	匏瓜蝦米	有機 翠白菜	山粉圓湯	蘋果	蒸蛋/西谷米	✓	✓	✓	✓
10/25	一	雞絲麵	白米飯	黑胡椒 肉片	原味蒸蛋	香炒青江	金針花 肉絲湯	蘋果	地瓜/粉圓	✓	✓	✓	✓
10/26	二	玉米蛋餅/ 蔬菜湯	紫米飯	瓜仔雞肉	豆干 炒肉絲	紅絲 高麗菜	蕈菇湯	香瓜	土司夾蛋/米漿	✓	✓	✓	✓
10/27	三	餐包/豆漿	鍋燒意麵	鍋燒意麵 湯底	有機 黑葉白菜	鍋貼		西瓜	冬粉丸子湯	✓	✓	✓	✓
10/28	四	豆芽麵/豬血湯	小米飯	炸柳葉魚	海結蘿蔔 車輪	有機 黑葉白菜	番茄 蛋花湯	香蕉	米苔目	✓	✓	✓	✓
10/29	五	銀絲卷/豆漿	五穀飯	紅燒蹄膀	玉米炒蛋	有機 青江菜	白蘿蔔 排骨湯	芭樂	茶葉蛋/蘿蔔湯	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產 CAS 豬、雞肉食材。