

**台南市私立愛迪生幼兒園**  
**113學年度 第一學期 10月 幼兒餐點表**

日	星期	活力早餐	營養午餐	可口點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	魚肉豆蛋奶類	蔬菜類	水果類
1	二	蒸餃、味噌湯	沙茶蛋炒飯、浮水魚羹 (白米、里肌肉絲、高麗菜、三色豆、虱目魚羹、大白菜)	肉燥板條	V	V	V	V
2	三	南瓜粥	藜麥飯、香菇肉燥、香鬆蒸蛋、時令青菜、當歸湯 (藜麥+白米、絞肉、香菇)	火腿吐司、麥茶	V	V	V	V
3	四	黑糖小饅頭、豆漿	大魯麵 (關廟麵、里肌肉絲、木耳、筍絲、大白菜)	紅豆西米露	V	V	V	V
4	五	雞蛋麵線	白飯、馬鈴薯燒雞、鹹蛋紅蘿蔔、時令青菜、黃瓜貢丸湯 (白米、雞肉、馬鈴薯、大黃瓜、貢丸)	麥克雞塊、決明子茶	V	V	V	V
5	六		假日					
6	日		假日					
7	一	小菜包、決明子茶	香菇肉羹飯 (白米、里肌肉絲、筍絲、大白菜、香菇)	麻油米血	V	V	V	V
8	二	蔬菜米苔目	香雞排漢堡、玉米濃湯 (麵包、麥香雞排、蛋、玉米粒、玉米醬)	仙草蜜	V	V	V	V
9	三	蔬菜鮮肉粥	小米飯、糖醋肉絲、醬燒麵腸、時令青菜、海芽味噌湯 (小米+白米、里肌肉絲、洋蔥、麵腸、榨菜)	草莓吐司、牛蒡茶	V	V	V	V
10	四		雙十節		V	V	V	V
11	五	沙茶湯麵	白飯、瓜仔肉燥、芹香豆干、時令青菜、紫菜蛋花湯 (白米、絞肉、醃花瓜、豆干、芹菜)	小麵包-豆沙、冬瓜檸檬	V	V	V	V
12	六		假日					
13	日		假日					
14	一	豆沙包、牛奶	蠔油雞肉燴飯 (白米、雞肉、白蘿蔔、大白菜、香菇)	米粉湯	V	V	V	V
15	二	廣東粥	日式炒麵、味噌豆腐湯 (油麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、柴魚)	香鬆飯團、黑豆茶	V	V	V	V
16	三	麻油麵線	糙米飯、紅糟肉、三絲銀芽、時令青菜、薑絲冬瓜湯 (糙米+白米、里肌肉片、西芹、豆芽菜、紅蘿蔔)	稀飯、肉鬆	V	V	V	V
17	四	雞蛋小饅頭、豆漿	什錦湯飯 (白米、里肌肉絲、高麗菜、香菇、魚板)	鍋燒烏龍麵	V	V	V	V
18	五	玉米滑蛋粥	白飯、菇菇豆腐煲、炒冬粉、時令青菜、白蘿蔔排骨湯 (白米、板豆腐、香菇、三色豆、豆芽菜)	奶酥吐司、枸杞茶	V	V	V	V
19	六		假日					
20	日		假日					
21	一	芋泥包、牛奶	水餃、酸辣湯 (豬肉水餃、紅蘿蔔、香菇、筍絲、木耳、豆腐)	榨菜肉絲麵	V	V	V	V
22	二	蘿蔔糕、紫菜湯	咖哩雞肉燴飯、高麗蛋花湯 (白米、雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)	素香麵線羹	V	V	V	V
23	三	鍋燒意麵	五穀飯、蔥爆豬柳、三杯油豆腐、時令青菜、豆薯清湯 (五穀+白米、洋蔥、里肌肉絲、九層塔、油豆腐)	豆菜麵	V	V	V	V
24	四	肉燥湯麵	地瓜粥、紅蘿蔔炒蛋、肉鬆、時令青菜 (白米、地瓜、紅蘿蔔絲)	藍莓吐司、冬瓜茶	V	V	V	V
25	五	黑糖小饅頭、牛奶	白飯、五香肉燥、馬鈴薯燴玉米、時令青菜、榨菜肉絲湯 (白米、絞肉、馬鈴薯、玉米粒)	冬瓜愛玉	V	V	V	V
26	六		假日					
27	日		假日					
28	一	餛飩湯麵	白醬通心麵、花椰菜湯 (通心麵、絞肉、三色豆、玉米粒、洋蔥)	吻仔魚粥	V	V	V	V
29	二	原味小饅頭、豆漿	燕麥飯、三杯雞、大黃瓜炒黑輪、時令青菜、紫菜金針湯 (燕麥+白米、雞肉、九層塔、大黃瓜、黑輪)	花生吐司、黑糖牛奶	V	V	V	V
30	三	鍋燒雞絲麵	沙茶豬肉燴飯 (白米、里肌肉絲、高麗菜、魚丸、香菇)	八寶粥	V	V	V	V
31	四	奶皇包、牛奶	肉燥乾拌麵、滷蛋、時令青菜、魚丸湯 (涼麵、絞肉、洋蔥、虱目魚丸)	關東煮	V	V	V	V

1. 本園一律使用台灣國產豬肉、本地食材。

2. 餐點及水果皆以時令取得為主、必要時會適時調整。水果每週公告於好校通。