

台南市私立魔荳幼兒園 114 學年度第一學期 10 月份餐點表

| 日期    | 星期 | 上午點心<br>9:00                 | 午 餐<br>11:30                                                      | 水果  | 下午點心<br>15:00               | 餐點類別檢核    |    |      |     |     |
|-------|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------|-----------|----|------|-----|-----|
|       |    |                              |                                                                   |     |                             | 全穀類<br>筴類 | 蛋類 | 豆魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 10/1  | 三  | 玉米雞蛋<br>(玉米、雞蛋)              | 翡翠虱目魚湯飯<br>(白米、虱目魚柳、翡翠)                                           | 香瓜  | 麻油米血<br>(麻油、米血、玉米筍)         | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/2  | 四  | 古早味南瓜粥<br>(白米、南瓜、紅蘿蔔、豬絞肉、玉米) | 什錦炒麵+紫菜豆腐湯<br>(白麵、紅蘿蔔、豬肉片、香菇、高麗菜、木耳、紫菜、豆腐)                        | 香瓜  | 金黃酥脆薯塊<br>(馬鈴薯)             | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/3  | 五  | 蔬菜冬粉<br>(香菇、紅蘿蔔、高麗菜、冬粉)      | 肉鬆飯+蒜香高麗菜+蒙古炒肉+玉米蛋花湯<br>(白米、肉鬆、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉片、玉米、雞蛋)                 | 香瓜  | 紅豆湯<br>(紅豆、二砂糖)             | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/6  | 一  | 中秋節放假一日                      |                                                                   |     |                             |           |    |      |     |     |
| 10/7  | 二  | 白菜虱目魚丸湯<br>(白菜、虱目魚丸)         | 炸醬麵+肉骨茶<br>(白麵、豆干、紅蘿蔔、玉米、豬絞肉、香菇、袖珍菇、白蘿蔔)                          | 香瓜  | 肉末香菇豆腐<br>(豬絞肉、香菇、豆腐、紅蘿蔔)   | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/8  | 三  | 香菇雞麵線<br>(麵線、香菇、雞肉)          | 當歸魚皮湯飯<br>(白米、魚皮、袖珍菇、紅蘿蔔、枸杞)                                      | 香瓜  | 關東煮<br>(玉米筍、蘿蔔、香菇、米血)       | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/9  | 四  | 古早味鹹粥<br>(白米、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豬絞肉) | 榨菜肉絲湯麵<br>(白麵、榨菜、豬肉絲、白菜)                                          | 香瓜  | 銀芽翡翠羹<br>豆腐、豆芽菜、豬肉          | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/10 | 五  | 雙十節放假一日                      |                                                                   |     |                             |           |    |      |     |     |
| 10/13 | 一  | 香煎蘿蔔糕<br>(蘿蔔糕)               | 南瓜燴白菜肉片飯+排骨湯<br>(南瓜、白菜、肉片、高麗菜、排骨)                                 | 火龍果 | 牛奶土司+決明子茶<br>(吐司、藍莓醬、決明子)   | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/14 | 二  | 菠菜豆腐湯<br>(菠菜、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋)      | 茄汁肉醬麵+玉米濃湯<br>(白麵、洋蔥、紅蘿蔔、豬絞肉、番茄醬汁、玉米、雞蛋)                          | 火龍果 | 酥炸地瓜條<br>(地瓜)               | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/15 | 三  | 滑蛋雞絲麵<br>(雞絲麵、雞蛋、小白菜)        | 滑蛋虱目魚湯飯<br>(白米、虱目魚柳、雞蛋、紅蘿蔔、高麗菜)                                   | 火龍果 | 玉米排骨蔬菜湯<br>(玉米、排骨、白蘿蔔)      | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/16 | 四  | 芙蓉肉末粥<br>(白米、豬絞肉、玉米、紅蘿蔔、乾香菇) | 奶香鍋燒湯意麵<br>(意麵、白菜、海菜、玉米、香菇、紅蘿蔔、豬肉片)                               | 火龍果 | 豆腐蔬菜羹<br>豆腐、高麗菜、豬肉、黑木耳      | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/17 | 五  | 蛋花肉絲麵線<br>(雞蛋、豬肉絲、麵線、紅蘿蔔)    | 地瓜飯+薑絲荷葉白菜+海帶芽炒蛋+黑胡椒魚柳+蘿蔔排骨湯<br>(白米、地瓜、白菜、海帶、雞蛋、魚柳、紅蘿蔔、白蘿蔔、排骨)    | 火龍果 | 綠豆湯<br>(綠豆、二砂糖)             | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/20 | 一  | 紅蘿蔔炒蛋<br>(紅蘿蔔、雞蛋)            | 雞肉親子丼+味噌豆腐湯<br>(白米、雞肉、洋蔥、海苔、雞蛋、味噌、豆腐)                             | 火龍果 | 牛奶土司+麥茶<br>(吐司、草莓醬、麥茶)      | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/21 | 二  | 菇菇豆腐湯<br>(金針菇、香菇、豆腐、紅蘿蔔、小白菜) | 古早味烏龍麵+玉米蛋花湯<br>(烏龍麵、香菇、洋蔥、青江菜、紅蘿蔔、玉米、雞蛋)                         | 火龍果 | 酥炸甜不辣<br>(甜不辣)              | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/22 | 三  | 菠菜意麵<br>(菠菜、意麵、豬肉絲)          | 虱目魚湯飯<br>(白米、虱目魚柳、虱目魚皮)                                           | 火龍果 | 豬肉絲菇菇湯<br>(豬肉絲、金針菇、袖珍菇)     | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/23 | 四  | 南瓜鮮肉粥<br>(白米、豬絞肉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔) | 打滷麵<br>(白麵、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、雞蛋、豬肉絲)                                     | 火龍果 | 白菜餛飩湯<br>(白菜、餛飩)            | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/24 | 五  | 光復節補假一日                      |                                                                   |     |                             |           |    |      |     |     |
| 10/27 | 一  | 港式蘿蔔糕<br>(香菇、蘿蔔糕)            | 白醬雞肉燉飯+玉米濃湯<br>(白飯、雞肉、玉米、紅蘿蔔、青豆、雞蛋)                               | 火龍果 | 牛奶土司+冬瓜茶<br>(吐司、藍莓醬、冬瓜茶)    | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/28 | 二  | 菠菜蛋花湯<br>(菠菜、雞蛋)             | 什錦炒雞絲麵+蘿蔔雞湯<br>(白麵、木耳、白菜、玉米、紅蘿蔔、雞絲、白蘿蔔)                           | 火龍果 | 麻油雞肉麵線<br>(麵線、雞肉、麻油、雞蛋、高麗菜) | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/29 | 三  | 香菇家常麵<br>(白麵、香菇、高麗菜)         | 鮮蔬虱目魚粥<br>(白米、高麗菜、虱目魚、紅蘿蔔)                                        | 火龍果 | 白菜豬肉豆乳湯<br>(白菜、豬肉片、香菇)      | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/30 | 四  | 玉米雞蛋<br>(玉米、雞蛋)              | 味噌豚骨烏龍麵<br>(烏龍麵、紅蘿蔔、洋蔥、香菇、海帶)                                     | 火龍果 | 三杯關東煮<br>(米血、烏蛋、玉米筍)        | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |
| 10/31 | 五  | 肉絲白菜冬粉<br>(白菜、冬粉、紅蘿蔔、香菇、豬肉絲) | 玉米飯+蒜香菠菜+紅燒燉肉+海帶芽雞蛋+大黃瓜鮮菇湯<br>(白米、玉米、菠菜、紅蘿蔔、豬肉、麵輪、海帶芽、雞蛋、大黃瓜、袖珍菇) | 火龍果 | 紫米紅豆湯<br>(紫米、紅豆、二砂糖)        | ✓         | ✓  | ✓    | ✓   | ✓   |

\*本園肉品皆使用國產肉品, 敬請家長安心!

註一：本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。

註二：依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」：易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。請家長務必告知園方，幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。

註三：本園保有最後調整菜單之權利。