

臺南市私立派樂特幼兒園

114 上學期 10 月份餐點計畫表

日期	星期	上午點心	午 餐	季 節 水 果	下 午 點 心	全 穀 雜 糧 類	豆 蛋 魚 肉 類	蔬 菜 類	水 果 類
1	三	玉米脆片 牛奶	白飯、絲瓜炒蛋(絲瓜.雞蛋) 酸菜炒麵腸(酸菜.麵腸) 紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	蘋果	檸檬山粉圓	V	V	V	V
2	四	鮮奶小饅頭 豆漿	鮪魚玉米蛋炒飯(鮪魚.玉米.雞蛋.胡蘿蔔.三色豆.)、海帶芽豆腐湯(海帶芽.豆腐)	柚子	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	V	V	V	V
3	五	蛋花青菜雞絲麵(小白菜.雞絲麵)	地瓜飯、香菇肉燥 玉米炒蛋(玉米.蛋)、 排骨蘿蔔湯(排骨.白蘿蔔)	香蕉	紅豆薏仁	V	V	V	V
7	二	草莓吐司 豆漿	香菇排骨湯麵(雞蛋.香菇.小排骨.高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥)	芭樂	關東煮(白蘿蔔、高麗菜、黑輪)	V	V	V	V
8	三	蔬菜冬粉湯 (高麗菜.冬粉.素肉燥)	鮮蔬蛋炒飯 (高麗菜.雞蛋.玉米.豌豆.胡蘿蔔)豆薯蛋花湯 (雞蛋.豆薯)	火龍果	小湯圓	V	V	V	V
9	四	鮪魚吐司 牛奶	白飯、三杯雞丁、地瓜葉炒蛋(地瓜葉.雞蛋)、味噌豆腐湯(豆腐.蔥)	蘋果	蘿蔔糕湯(肉絲.高麗菜.紅蘿蔔)	V	V	V	V
13	一	蔬菜排骨粥 (高麗菜.排骨)	鍋燒意麵(肉片.高麗菜.小白菜.豆腐.金針菇)	柚子	芋頭西米露	V	V	V	V
14	二	地瓜粥 肉鬆	地瓜飯、豆干魯肉燥(豆干.豬肉)、小黃瓜炒蛋(小黃瓜.蛋)、豆腐菇菇湯(豆腐.金針菇.高麗菜)	香蕉	餛飩湯	V	V	V	V
15	三	黑糖饅頭 牛奶	三菇什錦燴飯 (杏鮑菇.紅蘿蔔丁.金針菇.香菇.大白菜.白蘿蔔)	芭樂	地瓜甜湯	V	V	V	V
16	四	蔬菜冬粉湯 (青江菜.冬粉.肉燥)	白飯、海帶滷肉(海帶.紅蘿蔔.車輪.豬肉)、油菜炒蛋(油菜.雞蛋)、芹香丸片湯(芹菜.貢丸.白蘿蔔)	木瓜	綠豆湯	V	V	V	V
17	五	滑蛋麵線(雞蛋.麵線.)	高麗菜水餃、紫菜蛋花湯 (紫菜.蛋.蔥)	蘋果	地瓜芋圓湯	V	V	V	V
20	一	香菇雞肉粥 (雞肉.香菇.木耳)	地瓜飯、紅蘿蔔炒豬肉豆干(豬肉絲.紅蘿蔔.豆干)、鮮菇高麗菜(金針菇.高麗菜)、番茄豆腐湯(番茄.豆腐)	柚子	冬瓜山粉圓	V	V	V	V
21	二	蛋花青菜雞絲麵(小白菜.雞絲麵)	白飯、雙色滷肉(白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶.豬肉)、清炒高麗菜 玉米蛋花湯(玉米.雞蛋)	香蕉	擔仔粿仔湯 (粿仔.肉燥.豆芽菜)	V	V	V	V

22	三	地瓜粥 素鬆	什錦羹麵 (紅蘿蔔絲.大白菜.麵.香菇.木耳.素羹)	芭樂	蔬菜餅乾 養生茶	V	V	V	V
23	四	玉米脆片 牛奶	白飯、瓜仔肉燥(瓜仔.絞肉)、小黃瓜炒蛋(小黃瓜.雞蛋)、黃瓜排骨湯(大黃瓜.排骨)	木瓜	紅豆薏仁	V	V	V	V
27	一	小白菜蛋麵 (小白菜.雞蛋.細麵)	肉燥炸醬麵(肉燥.香菇丁.小黃瓜絲.豆乾丁.麵條)、番茄蛋花湯(番茄.雞蛋)	蘋果	黑輪湯 (黑輪.白蘿蔔)	V	V	V	V
28	二	鮮奶小饅頭 豆漿	地瓜飯、茄汁燒豆腐(番茄.豆腐)、油菜炒蛋(油菜.雞蛋)、珍菇蔬菜湯(金針菇.木耳.高麗菜)	柚子	小湯圓	V	V	V	V
29	三	地瓜粥 素鬆	鮮蔬菜炒飯 (高麗菜.雞蛋.玉米.豌豆.胡蘿蔔)豆薯蛋花湯 (雞蛋.豆薯)	香蕉	檸檬西米露	V	V	V	V
30	四	台式鹹粥 (高麗菜.豬絞肉.香菇.紅蘿蔔.油蔥)	咖哩雞肉燴飯(白飯.高麗菜.馬鈴薯.洋蔥.雞肉.紅蘿蔔)、紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋)	芭樂	芙蓉湯餃(高麗菜、水餃、紅蘿蔔、蛋)	V	V	V	V
31	五	玉米脆片 牛奶	白飯、三杯菇菇雞(杏鮑菇.雞肉)、小白菜炒蛋(雞蛋.小白菜)、不辣酸辣湯(木耳.紅蘿蔔.豆腐.筍絲)	木瓜	地瓜綠豆湯	V	V	V	V

1. 餐點計劃表會依市場採購情況略做更動；本園餐點製作無使用味精及人工調味品。

2. 為推動綠色蔬食，所以本園所於每周三為「蔬食日」

臺南市私立派樂特幼兒園 114.9.26 製

