**臺南市私立嘉藥幼兒園112學年度第1學期10月份餐點表**

| 日期 | 星期 | 上午點心  (詳列主要食材) | 午 餐  (詳列主要食材) | 水果  (詳列名稱) | 下午點心  (詳列主要食材) | 餐點類別檢核 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 10/2 | 一 | 穀片+牛奶 | 味噌拉麵(高麗菜、玉米、味噌、肉片、洋蔥、麵條) | 木瓜 | 蘿蔔糕湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/3 | 二 | 餅乾 | 糙米飯、酥炸魚柳(旗魚)、小黃瓜炒雞肉絲(小黃瓜、雞肉絲、玉米筍)、蒸蛋(雞蛋)、菜頭魚丸湯(菜頭、魚丸) | 木瓜 | 珍珠丸子 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/4 | 三 | 穀片+牛奶 | 咖哩飯(豬肉、白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜)、海帶芽排骨湯(海帶芽、大骨、薑絲) | 香蕉 | 鮮肉包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/5 | 四 | 蘋果 | 白飯、蔥爆豬肉(豬肉、大蒜、蒜頭、高麗菜)、炒花椰菜、蔬菜燴豆腐(豆腐、紅蘿蔔、木耳、玉米筍)、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋) | 西瓜 | 奶皇包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/6 | 五 | 小饅頭 | 清粥小菜(白粥、麵筋、蔥煎蛋炒四季豆) | 蘋果 | 葡萄吐司 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/ 9、10 | 雙十節放假 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/11 | 三 | 穀片+牛奶 | 肉燥湯麵(關廟麵、豬肉、滷蛋、香菇)+燙高麗菜 | 香蕉 | 綠豆地瓜湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/12 | 四 | 香蕉 | 米飯、起司豬排(豬里肌肉)、蒜味四季豆（四季豆）、炒雙菇肉絲(綜合菇、豬肉)、豆腐青菜湯(豆腐、白菜) | 西瓜 | 牛奶燕麥粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/13 | 五 | 黑糖小饅頭 | 莧菜小魚粥(小魚、菠菜、高麗菜、肉鬆) | 香蕉 | 蔥油餅 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/16 | 一 | 穀片+牛奶 | 茄汁火腿蛋炒飯(火腿、紅蘿蔔、洋蔥、白飯、高麗菜、雞蛋)、鮮菇排骨湯(白靈菇、大骨) | 西瓜 | 肉圓 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/17 | 二 | 餅乾 | 米飯、滷排骨（豬里肌）、洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)、蒜香花椰菜(花椰菜)、筍絲肉片湯(筍絲、豬肉片) | 芭樂 | 雙色饅頭 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/18 | 三 | 穀片+牛奶 | 大魯麵(肉羹、肉絲、大白菜、香菇、關廟麵) | 芭樂 | 紅豆薏仁湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/19 | 四 | 芭樂 | 五穀米、富貴雞腿排(雞腿)、炒三色豆、炒高麗菜、排骨皇帝豆湯 (排骨、皇帝豆) | 西瓜 | 包蛋旗輪燒 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/20 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 雞肉玉米粥(雞肉、玉米、白飯、高麗菜) | 木瓜 | 小餐包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/23 | 一 | 穀片+牛奶 | 洋蔥壽喜燒燴飯(白晶菇、豬肉片、紅蘿蔔、洋蔥、柴魚片、甜醬油) 蔬菜湯(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、大骨) | 柳丁 | 關東煮 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/24 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、烤小雞塊、蕃茄炒蛋(蕃茄、雞蛋)、炒豆芽菜、金針菇排骨湯(金針菇、大骨) | 柳丁 | 烤地瓜 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/25 | 三 | 穀片+牛奶 | 豬肉鐵板麵(鐵板麵、高麗菜、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔)、榨菜肉絲湯(榨菜、肉絲、金針菇) | 芭樂 | 芋泥包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/26 | 四 | 蘋果 | 白飯、蒲燒魚片、炒花椰菜、螞蟻上樹(冬粉、紅蘿蔔、豬絞肉)、紫菜豆腐湯(紫菜、嫩豆腐、大骨) | 西瓜 | 乾麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/27 | 五 | 黑糖小饅頭 | 鮮筍香菇雞肉湯飯(筍絲、香菇、雞肉、高麗菜) | 蘋果 | 藍莓吐司 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/30 | 一 | 穀片+牛奶 | 蕃茄肉醬義大利麵(洋蔥、蕃茄、絞肉、青豆、花椰菜)、冬瓜排骨湯(冬瓜、排骨) | 西瓜 | 蔥肉餅 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10/31 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、古早味烤肉片(豬里肌肉)、肉末燴豆腐(豆腐、肉末、蔥花、豆瓣醬)、炒波菜、柴魚味噌玉米湯(海帶結、大骨) | 西瓜 | 芝麻包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

◎本園一律使用「國產豬肉食材」。

◎每日餐點均含穀物類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。餐點內容以時令季節所取得的盛產食材為主。

◎菜單內有容易引起過敏的食材、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等 製品，如孩子有對其過敏，請告知班級老師進行餐點調整。

承辦人： 園長/負責人：