



臺南市私立星堡幼兒園

112 學年度第一學期 10 月份餐點表



日期	星期	上午 點心 9:00	午 餐 11:30	水果	下午 點心 15:00	餐點類別檢核			
						全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/02	一	香菇貢丸湯 香菇、貢丸、雞蛋、紅蘿蔔	高麗菜肉末滑蛋粥 白米、高麗菜、豬肉、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、豌豆	西瓜	法國吐司+麥茶 雞蛋、吐司、麥茶包	✓	✓	✓	✓
10/03	二	豚骨滑蛋粥 雞蛋、白米、玉米、洋蔥	古早味魯麵羹 油麵、魚羹、筍絲、大白菜、紅蘿蔔絲	西瓜	地瓜粉角甜湯 地瓜、粉角、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/04	三	鍋燒冬粉 冬粉、蘿蔔絲、高麗菜、洋蔥	咖哩豬肉燴飯+炒時令蔬菜+蘿蔔排骨湯 白米、豬肉、花椰菜、青豆仁、紅蘿蔔丁、咖哩、白蘿蔔、大骨、蔬菜	西瓜	醬燒關東煮 白蘿蔔、洋蔥、黑輪、米血	✓	✓	✓	✓
10/05	四	玉米濃湯 火腿、玉米、雞蛋、蔥	醬燒肉絲燴麵+小白菜炒香菇 麵、香菇、豬肉、洋蔥、高麗菜、木耳、小白菜、紅蘿蔔絲	西瓜	銀芽豆腐羹 豆腐、豆芽菜、豬肉	✓	✓	✓	✓
10/06	五	白菜蛋花肉絲麵 大白菜、雞蛋、豬肉絲、麵	什錦炒飯+大白菜魚丸湯 白米、香菇、蝦米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、木耳、雞蛋	西瓜	黑糖綠豆湯 黑糖、綠豆、地瓜	✓	✓	✓	✓
10/09	一	國慶日放假	國慶日放假	放假	國慶日放假	放假	放假	放假	放假
10/10	二	國慶日放假	國慶日放假	放假	國慶日放假	放假	放假	放假	放假
10/11	三	鮮蔬豬肉意麵 意麵、豬肉、紅蘿蔔、高麗菜	夏威夷蛋炒飯+炒蔬菜+冬瓜貢丸湯 白米、雞蛋、鳳梨、紅蘿蔔、青豆仁、玉米、時令蔬菜、冬瓜、貢丸	芭樂	古早味愛玉 二級砂糖、愛玉	✓	✓	✓	✓
10/12	四	叻仔魚菠菜粥 菠菜、叻仔魚、白米	柴魚風味關東煮烏龍麵+炒蔬菜 烏龍麵、柴魚、黑輪、花枝羹、醬油、時令蔬菜	芭樂	香酥甜不辣 甜不辣、洋蔥	✓	✓	✓	✓
10/13	五	蔬菜炒蛋 雞蛋、火腿、青豆、洋蔥	奶香蘑菇義大利麵+炒蔬菜 麵條、牛奶、義大利麵、蔥、紅蘿蔔、蘑菇、洋蔥、豬肉、時令蔬菜	芭樂	八寶甜湯 紅豆、綠豆、大豆、薏仁、麥片、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/16	一	菲香蘿蔔糕湯 韭菜、蘿蔔糕、豆芽菜	海鮮滑蛋粥+炒青江菜 蝦、花枝、雞蛋、玉米、洋蔥、香菇、青江菜、姜絲	西瓜	草莓吐司+冬瓜奶 吐司、草莓果醬、冬瓜塊、牛奶	✓	✓	✓	✓
10/17	二	洋芋濃湯 火腿、玉米、雞蛋、蔥、馬鈴薯	榨菜肉絲湯麵 麵條、榨菜絲、小白菜、芹菜、油蔥酥、豬肉	西瓜	紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/18	三	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、小白菜、豬肉	茄汁蘑菇鐵板燴飯+綜合菇菇湯 番茄、番茄醬、香菇、豬肉、紅蘿蔔、蔥、麵、洋蔥、綜合菇	西瓜	絲瓜麵線 絲瓜、薑絲、麵線	✓	✓	✓	✓
10/19	四	芙蓉雞汁粥 白米、玉米、翡翠、雞肉、蔥	豚香筍絲大滷麵 麵、雞蛋、肉羹、豆芽菜、高麗菜、筍絲、豬肉、木耳、紅蘿蔔	西瓜	日式關東煮 芹菜、黑輪、米血、小烏蛋、菜頭	✓	✓	✓	✓
10/20	五	銀芽米苔目 豆芽菜、國產豬肉、米苔目、洋蔥	豬肉水餃+味噌湯 水餃皮、高麗菜、國產豬肉、小魚乾、豆腐、味噌、柴魚片	西瓜	QQ粉圓甜湯 粉圓、冬瓜、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/23	一	芹香魚丸羹 魚丸、芹菜、白菜	精燉魚骨海鮮時蔬粥 白米、虱目魚肉、虱目魚骨、花枝漿、芹菜、高麗菜	芭樂	吐司+決明子茶 吐司、決明子、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/24	二	火腿玉米蛋 火腿丁、雞蛋、玉米	奶油培根燴麵 白米、奶油、培根、香菇、洋蔥、高麗菜	芭樂	八寶地瓜湯 地瓜、紅豆、薏仁、綠豆、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/25	三	油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、紅蘿蔔、蔥	台式香腸炒飯+炒蔬菜+白菜豆腐湯 白米、香腸、洋蔥、蘿蔔絲、豆腐、白菜、雞蛋、蔥花	芭樂	蔬菜魚餃湯 魚餃、大白菜、紅蘿蔔	✓	✓	✓	✓
10/26	四	滑蛋鮮蔬粥 白米、雞蛋、蘿蔔、青豆仁、玉米	茄汁鯖魚蔬菜麵 香菇、國產豬肉、高麗菜、洋蔥、木耳、麵、鯖魚、番茄	芭樂	三杯關東煮 黑輪、米血、魚丸、薑、醬油、二級砂糖、九層塔	✓	✓	✓	✓
10/27	五	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、豬肉、薑絲	南瓜雞肉粥+炒青江菜 南瓜、雞肉、玉米、白米、青江菜	芭樂	客家仙草蜜 仙草、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/30	一	香煎蘿蔔糕 醬油、蘿蔔糕、蔥	芹香魚片海鮮粥 白米、虱目魚肉、豬肉、花枝、芹菜、高麗菜、洋蔥	芭樂	蛋香吐司+冬瓜茶 吐司、蛋液、冬瓜塊	✓	✓	✓	✓
10/31	二	香菇雞汁粥 白米、香菇、雞肉、蔥	三鮮時蔬大滷麵 蝦、花枝、魚、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、麵	芭樂	薏仁麥片甜湯 薏仁、麥片、紅豆、二級砂糖	✓	✓	✓	✓

*本園肉品皆使用國產肉品，敬請家長安心！

2023/9/28 製表

