



臺南市私立星堡幼兒園

113 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
10/1	二	火腿玉米煎蛋 火腿丁、雞蛋、玉米	鮮 Q 炒麵+香油紫菜湯 花枝、魚漿、魚、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、鐵板麵、紫菜、香油	芭樂	QQ 地瓜圓湯 地瓜、二級砂糖	✓	✓	✓	✓
10/2	三	肉燥冬粉湯 冬粉、油蔥、紅蘿蔔、豬肉	夏威夷炒飯+青蔥蛋花湯 白米、豬肉、洋蔥、蘿蔔絲、鳳梨、雞蛋、蔥花	芭樂	芹香白玉湯 芹菜、白蘿蔔	✓	✓	✓	✓
10/3	四	玉米粥 雞蛋、白米、玉米、洋蔥	旗魚羹魯麵 油麵、魚羹、筍絲、大白菜	芭樂	燉煮天婦羅 黑輪、米血、白蘿蔔、紫魚	✓	✓	✓	✓
10/4	五	麵線鮮菇湯 黑木耳、香菇、秀珍菇、麵線	高麗菜豬肉燴飯 白米、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉、\	芭樂	愛玉鳳梨湯 愛玉、鳳梨、二砂糖	✓	✓	✓	✓
10/7	一	福州魚丸湯 福州魚丸	翡翠鮮魚滑蛋粥 白米、高麗菜、魚肉、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、翡翠	西瓜	奶酥吐司+麥茶 奶酥、吐司、麥茶包	✓	✓	✓	✓
10/8	二	吻仔魚粥 吻仔魚、白米	關東煮烏龍麵 烏龍麵、紫魚、黑輪、魚羹、醬油、白菜	西瓜	薏仁大麥粥 大麥、薏仁、砂糖	✓	✓	✓	✓
10/9	三	鍋煮冬粉 冬粉、蘿蔔絲、高麗菜、洋蔥	黃咖哩雞肉燴飯 白米、雞肉、花椰菜、青豆仁、紅蘿蔔丁、咖哩	西瓜	豆腐蔬菜羹 豆腐、高麗菜、豬肉、黑木耳	✓	✓	✓	✓
10/10	四	雙十國慶放假	雙十國慶放假	放假	雙十國慶放假	放假	放假	放假	放假
10/11	五	枸杞麵線湯 絲瓜、枸杞、麵線	燉煮栗子南瓜粥 白米、栗子、南瓜、牛奶、豬肉	西瓜	粉圓甜湯 珍珠、砂糖	✓	✓	✓	✓
10/14	一	韭香蘿蔔糕 蘿蔔糕、韭菜、豆芽菜	台南虱目魚粥 白米、虱目魚肉、豬肉、花枝、芹菜、高麗菜、洋蔥	木瓜	法國吐司+麥茶 吐司、蛋液、大麥、砂糖	✓	✓	✓	✓
10/15	二	玉米蛋煎餅 火腿丁、雞蛋、玉米	番茄培根燴麵 白米、番茄、培根、香菇、洋蔥、高麗菜	木瓜	黑糖珍珠湯 黑糖、珍珠	✓	✓	✓	✓
10/16	三	關麵細麵 關廟麵、豬肉、豆芽菜	醬燒滷香燴飯 白米、香菇、蝦米、豬肉、紅蘿蔔、醬瓜、小烏蛋、洋蔥	木瓜	白菜貢丸湯 小白菜、貢丸	✓	✓	✓	✓
10/17	四	鹹粥 白米、雞蛋、蘿蔔、青豆仁、玉米	日式炒麵+大黃瓜湯 金針菇、鮮香菇、油麵、高麗菜、紅蘿蔔、豆腐、白菜	木瓜	香 Q 甜不辣 甜不辣	✓	✓	✓	✓
10/18	五	巧達濃湯 玉米、火腿、牛奶	香腸炒飯+味噌海帶芽湯 白米、玉米香腸、海帶芽、味噌、小魚乾、洋蔥	木瓜	冬瓜銀耳湯 冬瓜、木耳	✓	✓	✓	✓
10/21	一	芹香魚丸湯 魚丸、芹菜	虱目魚片滑蛋粥 虱目魚、雞蛋、玉米、洋蔥、香菇、青江菜、姜絲	西瓜	草莓吐司+麥茶 吐司、草莓果醬、麥茶包	✓	✓	✓	✓
10/22	二	青豆蘿蔔蛋 紅蘿蔔、雞蛋、青豆仁	蘑菇茄汁鐵板麵 蘑菇、鐵板麵、豬肉、香菇、洋蔥	西瓜	薏仁紅豆粥 紅豆、薏仁、二砂糖	✓	✓	✓	✓
10/23	三	雞絲湯麵 雞絲麵、小白菜、豬肉	蔥爆豬肉燴飯 香菇、豬肉、紅蘿蔔、蔥、洋蔥、綜合菇、高麗菜	西瓜	高麗菜麵線 高麗菜、麵線	✓	✓	✓	✓
10/24	四	玉米雞汁粥 白米、玉米、雞肉	桶筍絲大滷麵 麵、桶筍、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	西瓜	木耳豆腐羹 豆腐、香菇、豬肉、黑木耳	✓	✓	✓	✓
10/25	五	蟹絲玉米湯 蟹肉絲、玉米	皮蛋瘦肉滑蛋粥 白米、高麗菜、豬肉、雞蛋、皮蛋、洋蔥、紅蘿蔔	西瓜	綠豆粉角湯 綠豆、粉角、砂糖	✓	✓	✓	✓
10/28	一	豬肉湯麵 豬肉、高麗菜、關廟麵	虱目魚柳蔬菜粥 虱目魚肉、白米、魚丸、高麗菜	芭樂	乳香吐司+冬瓜茶 吐司、冬瓜	✓	✓	✓	✓
10/29	二	大麥仁鹹粥 白米、大麥仁、豬肉、高麗菜	榨菜豬肉湯麵 麵條、榨菜絲、小白菜、芹菜、油蔥酥、豬肉	芭樂	桂圓紅棗甜湯 桂圓、紅棗、紅豆、二砂糖	✓	✓	✓	✓
10/30	三	香炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉、豆芽菜	香菇魯肉燴飯+玉米豬肉湯 白米、香菇、蝦米、豬肉、紅蘿蔔、醬瓜、小烏蛋、洋蔥、玉米、豬肉	芭樂	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔、黑輪	✓	✓	✓	✓
10/31	四	高麗菜濃湯 高麗菜、玉米、紅蘿蔔、豬肉	赤肉羹魯麵 麵、筍絲、赤肉羹、香菇、洋蔥、高麗菜	芭樂	蔬菜煎餅 高麗菜、玉米、麵粉	✓	✓	✓	✓

*本園肉品皆使用國產肉品，敬請家長安心！

2024/09/30 製表