| 台南市私立名人幼兒園111第一學期10月餐點表 |
| --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 水果 | 下午點心 | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1 | 六 |  | 周休 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 日 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 一 | 玉米蛋粥 | 蔬菜炒飯(.肉.菜豆.火腿紅蘿蔔〉、冬瓜排骨湯. | 火龍果 | 南瓜濃湯(鮮奶洋蔥南瓜) |  |  |  |  |
| 4 | 二 | 青菜豆腐湯(小白菜.豆腐) | 白米飯.滷肉.海帶豆乾韭菜炒蛋.豆薯蛋花湯 | 香蕉 | 綠豆麥片湯 |  |  |  |  |
| 5 | 三 | 玉米濃湯(玉米鮮奶蛋馬鈴薯蛋) | 絲瓜肉粥(絲瓜.絞肉.紅蘿蔔) | 木瓜 | 全麥土司豆漿 |  |  |  |  |
| 6 | 四 | 蛋花麵線 | 香腸炒飯(香腸紅蘿蔔.蛋.青豆)冬瓜味增湯 | 芭樂 | 蛋花肉粥(蛋.絞肉) |  |  |  |  |
| 7 | 五 | 絲瓜麵線 | 榨菜肉絲麵〈滷蛋.白菜.榨菜肉絲〉 | 芭樂 | 小米粥 |  |  |  |  |
| 8 | 六 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 日 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 一 |  | 國慶日 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 二 | 蛋花麵線 | 鮪魚炒飯〈罐頭鮪魚.玉米.洋蔥蛋〉.冬瓜味增湯 | 芭樂 | 芋頭鹹粥(芋頭絞肉 |  |  |  |  |
| 12 | 三 | 高麗菜蛋粥 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋絞肉蛋洋蔥) | 火龍果 | 紅豆薏仁湯 |  |  |  |  |
| 13 | 四 | 絲瓜粥(絲瓜.絞肉) | 竹筍飯.蒸蛋(竹筍絞肉紅蘿蔔)冬瓜蛤蜊湯 | 香蕉 | 麥片肉燥粥 |  |  |  |  |
| 14 | 五 | 餛飩蔬菜湯(餛飩.小白菜) | 雞肉湯麵(雞肉絲.紅蘿蔔.空心菜)  | 木瓜 | 米香 |  |  |  |  |
| 15 | 六 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 日 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 一 | 蛋花肉粥(蛋.絞肉) | 咖哩飯.海帶味增湯(絞肉.馬鈴薯玉米粒洋蔥紅蘿蔔青豆) | 香蕉 | 蔬菜湯麵(豬絞肉韭菜) |  |  |  |  |
| 18 | 二 | 麥片蛋花粥 | 南瓜肉燥飯.青菜豆腐蛋花湯(南瓜絞肉青江菜蝦米豆腐.蛋) | 芭樂 | 豆漿.吐司 |  |  |  |  |
| 19 | 三 | 絲瓜麵線 | 瓠瓜肉燥稀飯(瓠瓜.豬絞肉.蔥頭) | 芭樂 | 瓠瓜煎餅 |  |  |  |  |
| 20 | 四 | 玉米滑蛋粥 | . 高麗菜飯(.肉..火腿紅蘿蔔〉、冬瓜排骨湯. | 香蕉 | 蔬菜湯麵(空心菜絞肉) |  |  |  |  |
| 21 | 五 | 紅蘿蔔肉末粥 | 海產什錦麵〈吻魚..蛤蜊.蝦米筍絲.絞肉紅蘿蔔〉 | 木瓜 | 味增豆腐湯 |  |  |  |  |
| 22 | 六 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 日 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 一 | 鍋燒意麵(魚板蛤蠣蛋肉絲) | 白米飯.滷豆腐、肉絲炒小黃瓜 (豆腐豬肉絲) 紫菜蛋花湯. | 香蕉 | 肉燥芋頭粥 |  |  |  |  |
| 25 | 二 | 肉燥湯麵(絞肉紅蘿蔔) | 香腸炒飯(香腸紅蘿蔔.蛋.青豆)冬瓜味增湯 | 芭樂 | 吐司豆漿 |  |  |  |  |
| 26 | 三 | 玉米蛋粥 | 蔬菜粥(絲瓜.紅蘿蔔豆薯絞肉蝦米) | 芭樂 | 小米芋頭粥 |  |  |  |  |
| 27 | 四 | 肉燥蛋粥(絞肉蛋) | 燴飯〈肉.菜豆.火腿紅蘿蔔〉、鮮菇肉骨湯 | 香蕉 | 滑蛋麵線 |  |  |  |  |
| 28 | 五 | 蕃茄麵線 | 香菇滷肉麵(香菇.筍絲.紅蘿蔔肉絲) | 木瓜 | 地瓜綠豆湯 |  |  |  |  |
| 29 | 六 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 日 |  | 週休 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | 一 | 蛋花玉米粥 | 什錦炒飯(蛋紅蘿蔔青江菜肉末 | 香蕉 | 湯麵(白菜肉末) |  |  |  |  |

\*您的寶寶若對某種食物產生過敏或有禁忌…等，請事先告知老師。