

台南市私立聖公會幼兒園 10 月餐點表(112)



日期	星期	早 上 點 心	午 餐	午 餐 水 果	下 午 點 心
10/2	一	青菜肉絲麵線	炸醬拌飯(豆干丁、絞肉、小烏蛋、甜麵醬、毛豆)、 金針菇海帶芽湯	芭樂	番茄通心粉
10/3	二	全麥吐司、牛奶	蒜頭滷肉、毛豆蘿蔔、空心菜、鴻喜菇味噌湯	芭樂	紅豆薏仁甜湯
10/4	三	紫菜吻仔魚湯	彩椒肉絲、滷花生、苳菜、香菇雞肉湯	香蕉	蔥油蔬菜乾麵
10/5	四	紅蘿蔔煎餅、麥茶	什錦肉絲湯麵(肉絲、洋蔥、香菇、紅蘿蔔、大白菜)	芭樂	冬瓜茶豆漿凍
10/6	五	玉米肉粥	蔥爆肉絲、涼拌海帶芽、尼龍菜、牛蒡肉絲湯	火龍果	起司吐司、黑豆漿
10/9	一	國慶日連假			
10/10	二	國慶日放假			
10/11	三	喜瑞爾牛奶	馬鈴薯滷肉、紅蘿蔔炒蛋、小白菜、麻筍肉絲湯	火龍果	蔬菜肉燥米粉湯
10/12	四	芝麻煎餅、冬瓜茶	炒麵(肉絲、鴻喜菇、高麗菜、木耳、胡蘿蔔、油麵) 紫菜蛋花湯	鳳梨	馬鈴薯濃湯
10/13	五	山藥肉絲湯	三杯雞、小黃瓜黑輪、苳菜、蘿蔔排骨湯	蘋果	芋頭饅頭、黑豆漿
10/16	一	什錦板條湯	虱目魚柳飯湯(魚柳、高麗菜、芹菜、鴻喜菇)	香蕉	芹菜魚丸湯
10/17	二	全麥吐司、決明子茶	蘿蔔燒肉、番茄豆包、小白菜、金針肉絲湯	芭樂	仙草蜜、餅乾
10/18	三	浮水魚羹	豆皮滷肉、大黃瓜繪魚丸、空心菜、紫菜吻仔魚湯	火龍果	地瓜綠豆甜湯
10/19	四	蔬菜貢丸湯	炒烏龍(洋蔥、高麗菜、香菇、芹菜、肉絲、烏龍麵)、 豆腐味噌湯	火龍果	珍珠豆花
10/20	五	清粥、肉鬆	梅子雞、紅蘿蔔炒木耳、青江菜、大黃瓜大骨湯	香蕉	蜂蜜蛋糕、黑豆漿
10/23	一	高麗菜水餃	香菇肉羹湯飯(肉羹、香菇、大白菜、扁魚)	橘子	粉圓仙草湯
10/24	二	三明治、柚子茶	玉米絞肉、四角豆腐、空心菜、小魚乾味噌湯	柳丁	什錦米苔目
10/25	三	培根南瓜濃湯	蔥爆肉絲、涼拌海帶芽、豆芽菜、黃豆排骨湯	橘子	關東煮
10/26	四	鮪魚蔬菜餅、麥茶	肉燥乾麵(絞肉、香菇、麵條)、什錦蔬菜湯	柳丁	黑糖豆花
10/27	五	香菇肉末鹹粥	瓜子滷肉、蔥爆豆乾、小白菜、海帶芽大骨湯	香蕉	肉包、黑豆漿
10/30	一	香菇肉羹	三杯肉絲菇菇飯(肉絲、綜合菇)、番茄蛋花湯	芭樂	燕麥冬瓜奶
10/31	二	三明治、柚子茶	京醬肉絲、麻婆豆腐、大白菜、冬瓜海帶湯	火龍果	玉米濃湯

☆ 本園一律使用國產豬。

☆ 為增進幼兒健康，吃的更營養，午餐米飯皆添加糙米。堅持不使用味精、不吃油炸食物。

☆ 每週下午點心黑豆漿，均由廚房媽媽當天現榨現煮。(黑豆無基因改造之虞) ◎午餐皆有時令水果

