

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 113 學年度第一學期

10 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W6	二	柚子+優酪乳	糙米飯、味噌肉片、番茄蛋豆腐、蒜炒小白菜、玉米蛋花湯、香蕉	起酥蛋糕+鮮奶
2	三	火龍果片+鮮奶	黑胡椒鐵板麵、玉米可樂餅、蒜香青花菜、貢丸湯 全脂保久乳	蘿蔔糕+低糖豆漿
3	四	奇異果片+優酪乳	糙米飯、蜜汁排骨、火腿玉米炒蛋、脆炒小黃瓜 羅宋湯、堅果包	紅豆包+低糖豆漿
4	五	木瓜片+優酪乳	白米飯、瓜仔雞丁豆豉豆干、蒜炒地瓜葉、燒仙草	蔥油餅+米漿
W7	一	蘋果片+鮮奶	白米飯、清蒸味噌鯛魚、紅蘿蔔炒乾絲、蒜香高麗菜、冬瓜蛤蜊湯	青江菜水餃湯
8	二	芭樂片+優酪乳	糙米飯、豉汁排骨、冬瓜筍羹、有機油菜、酸辣湯 蘋果	叻仔魚蛋花粥
9	三	香蕉+鮮奶	奶油白醬義大利麵、麥克雞塊、彩椒青花菜 酸菜鴨肉湯、全脂保久乳	煎餃+低糖豆漿
11	五	芭樂片+優酪乳	白米飯、高昇排骨、小黃瓜炒甜不辣、有機油菜 番茄秋葵湯	海鹽羅宋麵包+鮮奶
W8	一	柚子+低糖豆漿	白米飯、義式香料鯛魚、梅汁油腐、鮮菇油菜 味噌蔬菜湯、梨子	青江菜魚丸湯麵
15	二	火龍果片+優酪乳	糙米飯、酸菜白肉、麻婆豆腐、有機空心菜、蒜頭 蛤蜊湯、火龍果	白菜餛飩湯麵
16	三	蘋果片+鮮奶	高麗菜肉絲雞絲麵、里肌豬排、水煮蛋、雙椒銀芽 保久乳	水煮蛋+低糖豆漿
17	四	香蕉+優酪乳	糙米飯、筍乾扣肉、海帶干絲、油蔥高麗菜 芋頭西米露	奶皇包+鮮奶
18	五	百香果+鮮奶	白米飯、泡菜豬肉、南瓜炒蛋、有機芥菜、 紫菜菇湯	克林姆麵包+米漿
W9	一	芭樂片+優酪乳	白米飯、香酥魚柳、韓式泡菜炒豆芽、蒜香莧菜 玉米蛋花湯、葡萄	蜂蜜銅鑼燒+低糖豆漿
22	二	柳丁+鮮奶	糙米飯、馬鈴薯燉肉、筍絲滷肉絲、有機地瓜葉 冬瓜豬肉湯、香蕉	滑蛋玉米瘦肉粥
23	三	香蕉+優酪乳	香菇肉羹麵、義式風味滷雞翅、馬來糕、鮮菇青花 菜、保久乳	港式水煎包+芝麻豆漿
24	四	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、古早味肉燥、翡翠蒸蛋、鐵板豆芽菜 大黃瓜黑輪湯	玉米脆片+鮮奶
25	五	奇異果片+低糖豆漿	白米飯、三杯雞丁、南瓜米粉、有機高麗菜、 白菜豆腐湯	芝麻包++鮮奶
W10	一	木瓜片+鮮奶	白米飯 蒲燒鯛魚、醋溜海帶根、紅仁白花、什錦 蔬菜湯、蘋果	水餃+低糖豆漿
29	二	水梨片+優酪乳	糙米飯、梅子雞、海帶干絲、有機高麗菜、菜頭玉 米湯、香蕉	紅豆薏仁湯
30	三	奇異果片+鮮奶	高麗菜肉絲炒麵、菜脯蛋、玉米青花菜、紫菜蛋花 湯、全脂保久乳	高麗菜雞肉絲炒麵
31	四	芭樂片+優酪乳	糙米飯、黑豆蘿蔔燒肉、香滷豆干、沙茶油菜 蒜頭雞湯	鮭魚蛋餅+低糖豆漿

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師 師兼周建男
附設幼兒園主任單位主管 師兼周建男
附設幼兒園主任

校長 校長黃文信