



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 109 學年度第 1 學期 10 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
10/5	一	蔬菜蛋餅 綠豆汁	五穀飯、打拋豬、洋蔥三色蛋、胡瓜 甜不辣、味噌高麗菜湯	香蕉	關東煮湯	✓	✓	✓	✓
10/6	二	雞絲麵	白飯、鹽酥魚丁、咖哩豆腐、有機菜 炒香菇、玉米蘿蔔魚丸湯	芭樂	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/7	三	清粥小菜	筍絲肉粥、綜合鹽酥雞、乳品	蘋果	小雞塊 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
10/8	四	壽司 低糖麥茶	芝麻飯、沙茶洋蔥肉絲、日式蒸蛋、 鮑魚菇炒油菜、蔥雞鮮湯	蘋果	銅鑼燒	✓	✓	✓	✓
10/9	五	雙十國慶日連假							
10/12	一	叻仔魚粥	小米飯、親子丼、螞蟻上樹、蒜炒翠 白菜、黃瓜黑輪湯	香蕉	小可頌 豆漿	✓	✓	✓	✓
10/13	二	湯餃	糙米飯、糖醋鯛魚、芹香豆腐、有機 菜炒菇、味噌小魚蔬菜湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/14	三	廣東粥	肉羹麵湯、麥克雞塊、乳品	芭樂	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
10/15	四	鍋燒意麵	五穀飯、鼓汁排骨、腐皮高麗菜、黃 瓜鮮菇、冬瓜蛤蠣湯	蘋果	三色豆花	✓	✓	✓	✓
10/16	五	翡翠雞茸玉 米粥	白飯、蘋果咖哩雞、蘿蔔燉肉、香菇 炒油菜、海帶芽蛋花湯	香蕉	香菇肉羹麵	✓	✓	✓	✓
10/19	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	芝麻飯、紅燒雞肉、田園青花、薑炒有 機時蔬、玉米高麗菜大骨湯	芭樂	奶油餐包 豆漿	✓	✓	✓	✓
10/20	二	小籠包 綠豆汁	小米飯、蔥燒鯛魚片、小魚豆干片、 大白菜黑輪、冬瓜香菇湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/21	三	玉米瘦肉粥	蔬菜麻醬麵、綜合滷味、鮮菇雞湯、 乳品	香蕉	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
10/22	四	地瓜粥拌魚 鬆	白飯、茄汁豬柳、木須炒蛋、絲瓜粉 絲煲、白菜豆腐湯	芭樂	雞蛋糕 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
10/23	五	枸杞麵線	五穀飯、韓式泡菜肉片、小黃瓜雞柳、 蒜炒時蔬鮮菇、冬瓜愛玉甜湯	葡萄	玉米濃湯吐 司	✓	✓	✓	✓
10/26	一	抓餅 豆漿	糙米飯、沙茶油菜肉絲、番茄炒蛋、 薑絲莧菜、冬菜粉絲湯	蘋果	草莓吐司 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
10/27	二	什錦拉麵	白飯、紫蘇豆腐、田園高麗菜、涼拌 海帶根、黃瓜魚丸湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10/28	三	西點麵包 養樂多	什錦豆菜麵、滷豆乾海帶、浮水魚羹、 乳品	芭樂	甜甜圈 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
10/29	四	廣東粥	五穀飯、瓜仔雞、咖哩豆腐、扁蒲黑 輪片、蘿蔔貢丸湯	葡萄	原味豆花	✓	✓	✓	✓
10/30	五	碗粿 味噌湯	白飯、塔香排骨、茄汁豆包、青江炒鮑 菇、南瓜玉米濃湯	香蕉	熱狗吐司捲 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
用餐 天數：19 天	備註： ☆10/1(四)、10/2(五)中秋節連假 ☆10/28(三)10 月份慶生會 ☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果！ ☆餐點若有變更，以當日實物為準！								

製表：

教保員蔡美鳳

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任陳月霜

校長：

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長楊宗穎