****

**\*本園一律使用國產豬食材\***

**臺南市佳佳幼兒園113學年度第一學期 10月份餐點表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心(詳列主要食材) | 午餐(詳列主要食材) | 水果(詳列名稱) | 下午點心(詳列主要食材) | 餐點類別檢核 |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 10/1 | 二 | **玉米濃湯**(螺旋麵.玉米濃湯) | **培根炒飯+小白菜魚丸湯**(白米.培根肉.洋蔥.四色豆.小白菜.魚丸) | **柳丁** | **雜蔬海鮮粥**(白米.蔬菜.海鮮) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/2 | 三 | **魩仔魚粥**(白米.魩仔魚.玉米) | **義大利麵+玉米濃湯**(麵條.蘑菇.肉絲.玉米.洋蔥) | **蘋果** | **水餃湯**(水餃.韭菜) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/3 | 四 | **五穀雜糧饅頭****+麥片牛奶**(五穀雜糧饅頭.麥片.牛奶) | **菜豆粥** (白米.菜豆.肉燥.香菇) | **柳丁** | **仙草蜜**(仙草) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/4 | 五 | **什錦湯麵**(麵條.肉燥.小白菜) | **自助餐+冬瓜湯**(白米.醬瓜.滷肉.桂竹筍.冬瓜) | **蘋果** | **麵包**(麵包) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/7 | 一 | **肉燥蛋花麵線**(麵線.蛋.肉燥) | **自助餐+海帶芽玉米湯**(白米.花生.豆菊.空心菜.海帶芽.玉米) | **芭樂** | **八寶粥**(小米.黑米.糙米.燕麥.薏仁.紅扁豆) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/8 | 二 | **魚柳粥**(白米.魚柳.玉米粒) | **什錦炒麵+黃瓜蛋花湯** (麵條.高麗菜.肉燥.香菇.紅蘿蔔.豆芽菜.黃瓜.蛋) | **芭樂** | **吐司+麥茶**(吐司.大麥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/9 | 三 | **銀絲卷+堅果牛奶**(銀絲卷.堅果.牛奶) | **南瓜粥**(白米.南瓜.肉燥.香菇.越前棒) | **蘋果** | **蘿蔔黑輪湯**(蘿蔔.黑輪) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/10 | 四 | **國慶放假一天** |
| 10/11 | 五 | **蛋花麵線**(麵線.蛋) | **自助餐+小白菜味噌湯**(白米.雞塊.油菜.小白菜.豆腐.小魚乾) | **西瓜** | **麵包+冬瓜茶**(麵包.冬瓜磚) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/14 | 一 | **素火腿鹹粥**(白米.素肉燥.素火腿.四色豆) | **自助餐+金針花榨菜湯**(白米.涼拌干絲.海帶絲.箭筍.金針花.榨菜) | **西瓜** | **蘋果麵包**(麵包) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/15 | 二 | **什錦湯麵**(麵條.肉燥.小白菜) | **咖哩飯**(白米.洋蔥.馬鈴薯.雞肉.紅白蘿蔔) | **柳丁** | **綠豆湯**(綠豆) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/16 | 三 | **餛飩湯**(餛飩.韭菜) | **海鮮粥**(白米.高麗菜.魚柳.蝦仁.蛤蜊.肉絲)  | **香蕉** | **肉包+紫菜湯**(肉包.紫菜) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/17 | 四 | **吐司+堅果牛奶**(吐司.堅果.牛奶) | **什錦炒米粉+鹹菜豬血湯** (米粉.高麗菜.豆芽菜.香菇.紅蘿蔔.鹹菜.豬血) | **香蕉** | **雞肉粥**(白米.雞肉.冬菜) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/18 | 五 | **水餃湯**(水餃.韭菜) | **什錦湯麵**(麵條.小白菜..香菇.肉燥) | **蘋果** | **蛋糕+決明子茶**(蛋糕.決明子) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/21 | 一 | **麻油麵線**(麵線.麻油) | **自助餐+海帶蛋花湯**(白米.滷味.豆干.海帶.高麗菜.海帶芽.蛋) | **蘋果** | **玉米鹹粥**(白米.玉米.素肉燥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/22 | 二 | **鍋燒意麵**(意麵.小白菜.肉燥) | **肉絲蛋炒飯+豆腐味噌湯** (白米.肉絲.蛋.洋蔥.三色豆.豆腐) |  **橘子** | **麵包+麥茶**(麵包.大麥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/23 | 三 | **肉鬆粥**(白米.肉鬆) | **佳佳拌麵+榨菜肉絲湯**(麵條.小白菜.豆芽菜.肉燥.榨菜.肉絲) | **芭樂** |  **雞肉麵線**(麵線.雞肉) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/24 | 四 | **吐司+牛奶**(吐司.牛奶) | **南瓜粥**(白米.南瓜.肉燥.香菇.越前棒) | **橘子** | **麵包**(麵包) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/25 | 五 | **小籠包+紫菜湯**(小籠包.紫菜) | **自助餐+菠菜豬肝湯**(白米.鳥蛋.海帶結.油豆腐.油菜.豬肝.菠菜) | **芭樂** | **皮蛋瘦肉粥**(白米.皮蛋.肉燥.油條) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/28 | 一 | **四色鹹粥**(白米.四色豆.素肉燥) | **螞蟻上樹+豆薯蛋花湯**(冬粉.高麗菜.素肉燥.紅蘿蔔.香菇.豆芽菜.豆薯.蛋) | **香蕉** | **麵包+麥茶**(麵包.大麥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/29 | 二 | **肉鬆粥**(白米.肉鬆) | **自助餐+冬瓜湯**(白米.蒸蛋.小黃瓜.冬瓜) | **香蕉** | **鴨肉冬粉**(冬粉.鴨肉) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/30 | 三 | **小白菜雞絲麵**(雞絲麵.小白菜.肉燥) | **山藥魚柳粥**(白米.山藥.玉米.肉絲) | **柳丁** | **水餃湯**(水餃.韭菜) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/31 | 四 | **魩仔魚粥**(白米.魩仔魚.玉米) | **肉羹飯**(白米.肉羹.魚羹.大白菜.筍絲.香菇.木耳.紅白蘿蔔 | **柳丁** | **銀耳湯**(銀耳.紅棗,枸杞) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |

**＊遇特殊狀況(如颱風、休市、停水、停電..等)變更食譜**

**＊青菜、水果以當季出產為主，每天午飯後皆有供應當季水果，幫助孩子消化，補充維他命C。**

**\*依衛生福利部公告「食品過敏源標示規定」於菜單標示注意易引起過敏之食物(如甲殼類.芒果.花生.牛奶.羊奶.但.堅果類.芝麻.含麩質之殼物.大豆.魚類使用亞硫酸鹽類等其製品)**

**設計者:盧美瑛**

**＊本園所有餐點素材皆由執行秘書當天親自選購, 再由專任廚房媽媽烹煮,新鮮衛生絕對讓寶貝們的家長安心.**