****

**\*本園一律使用國產豬食材\***

**臺南市佳佳幼兒園114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 | 三 | 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 | 四 | 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 | 五 | 五穀雜糧饅頭  +麥片牛奶  (五穀雜糧饅頭.麥片.牛奶) | 水餃+酸辣湯  (水餃.紅蘿蔔.高麗菜.筍絲.青蔥) | 柳丁 | 仙草蜜  (仙草) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/6 | 一 | 中秋節放假一天 | | | | | | | |
| 10/7 | 二 | 肉燥蛋花麵線  (麵線.蛋.肉燥) | 南瓜粥  (白米.南瓜.肉燥.香菇.越前棒) | 西瓜 | 麵包+麥茶  (麵包.大麥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/8 | 三 | 魚柳粥  (白米.魚柳.玉米粒) | 什錦炒米粉+黃瓜蛋花湯  (米粉.高麗菜.肉燥.香菇.紅蘿蔔.豆芽菜.黃瓜.蛋) | 芭樂 | 廣東粥  (白米.皮蛋.肉燥.乾香菇.四色豆.玉米.) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/9 | 四 | 銀絲卷+堅果牛奶  (銀絲卷.堅果.牛奶) | 自助餐+翡翠魩仔魚湯  (白米.花枝丸.絲瓜.菠菜.魩仔魚) | 蘋果 | 蘿蔔黑輪湯  (蘿蔔.黑輪) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/10 | 五 | 國慶放假一天 | | | | | | | |
| 10/13 | 一 | 蛋花麵線  (麵線.蛋) | 自助餐+小白菜味噌湯  (白米.豆菊.白蘿蔔.小白菜.豆腐.小魚乾) | 西瓜 | 麵包+冬瓜茶  (麵包.冬瓜磚) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/14 | 二 | 餅乾+堅果牛奶  (餅乾.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) | 柳丁 | 皮蛋瘦肉粥  (白米.皮蛋.豬肉) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/15 | 三 | 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) | 西瓜 | 綠豆湯  (綠豆) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/16 | 四 | 餛飩湯  (餛飩.韭菜) | 海鮮粥  (白米.高麗菜.魚柳.蝦仁.蛤蜊.肉絲) | 西瓜 | 肉包+紫菜湯  (肉包.紫菜) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/17 | 五 | 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) | 柳丁 | 蘋果麵包  (麵包) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/20 | 一 | 水餃湯  (水餃.韭菜) | 素牛肉湯麵  (麵條.紅白蘿蔔.素牛肉.玉米棒) | 柳丁 | 銀耳湯  (銀耳.紅棗,枸杞) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/21 | 二 | 麻油麵線  (麵線.麻油) | 自助餐+海帶蛋花湯  (白米.滷蛋.油豆腐.海帶結.肉燥.高麗菜.大骨魚丸湯) | 西瓜 | 玉米鹹粥  (白米.玉米.素肉燥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/22 | 三 | 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) | 西瓜 | 麵包+麥茶  (麵包.大麥) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/23 | 四 | 吐司+牛奶  (吐司.牛奶) | 芋頭粥  (白米.芋頭.肉燥.香菇.越前棒) | 橘子 | 鍋燒意麵  (意麵.小白菜.肉片) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/24 | 五 | 光復節連假放假一天 | | | | | | | |
| 10/27 | 一 | 饅頭+牛奶  (饅頭.牛奶) | 自助餐+菇菇湯  (白米.油菜.豆乾.雪裡紅.油菜.菇類) | 芭樂 | 紅豆湯圓  (紅豆.湯圓) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/28 | 二 | 四色鹹粥  (白米.四色豆.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 | 三 | 肉鬆粥  (白米.肉鬆) | 自助餐+冬瓜湯  (白米.雞塊.青江菜.冬瓜) | 香蕉 | 鴨肉冬粉  (冬粉.鴨肉) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |
| 10/30 | 四 | 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 | 五 | 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 | 蛋糕+麥茶  (蛋糕.麥茶) | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ |

**＊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.**