臺南市私立卡羅幼兒園2020年8月餐點表(109上學期)



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/3 | 一 | 水果脆片+牛奶 | 火腿蛋炒飯+蛤蠣湯+水果(白米.絞肉.洋火腿.蛋.毛豆.洋蔥.蛤蠣.薑絲) | 芋頭西米露 |
| 8/4 | 二 | 玉米濃湯 | 時蔬炒麵+海帶玉米大骨湯+水果 （油麵.豬後腿肉絲、紅蘿蔔絲、高麗菜、海帶、大骨、玉米） |  堅果麵包+麥茶 |
| 8/5 | 三 | 芋泥包+豆漿 | 皮蛋瘦肉粥+水果（白米.皮蛋、鹹鴨蛋、豬後腿細絞肉 ） | 關東煮 |
| 8/6 | 四 | 玉米蛋花粥 | 洋蔥豬排飯+時蔬+蒜頭雞湯（白米、里肌肉片、洋蔥、紅蘿蔔炒蛋、蒜頭、雞胸肉） | 鮮肉包+決明子 |
| 8/7 | 五 | 珍珠丸 | 五穀飯+蜜汁雞腿快餐+紫菜蛋花湯 （五穀米、白米、滷雞腿、車輪、紅蘿蔔、紫菜、蛋） | 水果凍 |
| 8/10 | 一 |  喜瑞爾脆片+牛奶 | 麵疙瘩+水果（豬後腿細絞肉、麵粉、洋蔥、鮮香菇） | 菠蘿麵包+冬瓜茶 |
| 8/11 | 二 | 海鮮濃湯 |  香腸炒飯+高麗菜+海帶軟骨湯 （白米、香腸、蛋.高麗菜、海帶、軟骨） |  里肌肉蛋花玉米粥 |
| 8/12 | 三 | 草莓吐司+豆漿 | 水餃+酸辣湯+水果 （水餃、酸辣湯配料叔叔自訂） | 海苔肉鬆麵包+麥茶 |
| 8/13 | 四 | 港式燒賣 |  小米飯+烘蛋+紅燒豆腐貢丸+蘿蔔軟骨湯（小米、白米、元氣白殼蛋、豆干、蘿蔔、豬前腿肉絲、珍珠貢丸、白蘿蔔、軟骨肉） | 地瓜綠豆湯 |
| 8/14 | 五 | 高麗菜瘦肉粥 | 麻醬麵+滷味+紫菜蛋花湯(麵條. 麻醬.絞肉.小黃瓜絲.豆干.海帶.紫菜) | 茶葉蛋+冬瓜茶 |

**※續後面頁**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 8/17 | 一 |  喜瑞爾脆片+牛奶 |  肉燥飯+玉米軟骨湯 (白米、肉燥.紅蘿蔔炒蛋.青菜.炒豆干.玉米.軟骨)  |  天婦羅+紅棗枸杞湯 |
| 8/18 | 二 |  翡翠豆腐羹 |  茄汁肉醬義大利麵+鮮蔬湯+水果 (義大利麵.蕃茄.洋蔥.培根 .蘑菇.豬絞肉.時蔬)  |  香菇肉粥  |
| 8/19 | 三 | 奶皇包子+豆漿 | 糙米蘑菇肉絲飯+時蔬+紫菜蛋花湯+水果 （糙米、白米、蘑菇、肉絲、高麗菜、紫菜、蛋） |  海綿蛋糕+決明子 |
| 8/20 | 四 | 海鮮濃湯 |  土魠魚鹹粥+水果 (白米.土魠魚.虱目魚肉.蛤蜊.蚵仔.芹菜) |  火腿蛋吐司+冬瓜茶  |
| 8/21 | 五 | 肉絲麵線 |  肉絲蛋炒飯+時蔬+小魚豆腐味噌湯+水果 （白米、豬後腿肉絲、蛋、蔥、白米、時蔬、小魚乾、豆腐、味噌） |  紅豆豆花 |
| 8/24 | 一 | 水果脆片+牛奶 |  金瓜炒米粉+香菇雞湯+水果 (米粉.南瓜.香菇絲.蝦米.肉絲.高麗菜切絲.香菇. 雞肉) |  銀魚肉絲菜粥 |
| 8/25 | 二 | 翡翠吻仔魚粥 | 咖哩燴飯+百菇湯（白米、腰內肉、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、白米、金針菇、黑木耳、杏鮑菇、小白菜） | 鍋貼+豆漿 |
| 8/26 | 三 | 青菜魚丸湯  |  海鮮粥+水果(白米、.虱目魚片. 花枝. 乾香菇.芹菜) |  葡萄乾麵包+麥茶 |
| 8/27 | 四 | 珍珠丸 | 海苔飯+炒三蔬+油揚燴玉筍片+什錦菇菇湯（白米、海苔、綠&白花椰菜、紅蘿蔔、油揚、玉筍片、乾黑木耳、鮮香菇、杏鮑菇、金針菇、小白菜） | 油豆腐青菜冬粉湯 |
| 8/28 | 五 | 餛飩湯 |  三鮮蔬湯麵+水果 （關廟麵.小卷、無刺虱目魚、小丸子.小白菜、時蔬） |  奶酥麵包+冬瓜茶 |
| 8/31 | 一 | 玉米濃湯 | 茄汁豬排飯+時蔬+大黃瓜魚丸湯（白米、大里肌排.番茄醬、大黃瓜、小魚丸） |  蔥抓餅+麥茶 |

★每月餐點內容設計偶會因氣候季節稍有調整，餐點表僅供參考，餐點食用視當日為準。(可參閱卡羅網站有放餐點表含卡路里計算)