



臺南市私立卡羅幼兒園114年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)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/1	三	玉米雞肉粥	排骨酥麵+滷蛋+燙青江菜 (關廟麵、排骨酥、蘿蔔、香菜、滷蛋、青江菜)	香蕉	叉燒包+決明子茶	V	V	V	V
10/2	四	絲瓜麵線	香菇雞肉炊飯+蔬菜湯 (白飯、洋蔥、香菇、雞肉、玉米筍、海苔絲、高麗菜、金針菇)	葡萄	奶酥餐包+菊花茶	V	V	V	V
10/3	五	雞蛋饅頭	義大利麵肉醬麵+花椰菜+紫菜蛋花湯 (義大利麵、絞肉、洋蔥、蘑菇、花椰菜、紫菜、雞蛋)	芭樂	紅豆牛奶甜湯	V	V	V	V
			10/4-10/6 中秋連假 3 天						
10/7	二	水果脆片+牛奶	當歸軟骨麵線+燙A菜 (麵線、軟骨、洋蔥、A菜)	蘋果	古早味蛋糕+柚子茶	V	V	V	V
10/8	三	米苔目	白飯+筍干控肉+紅蘿蔔炒蛋+白菜豆腐湯 (白飯、筍干、豬肉、雞蛋、紅蘿蔔、小白菜、豆腐)	香蕉	關東煮	V	V	V	V
10/9	四	南瓜雞肉粥	魚排堡+煎蛋+小黃瓜絲+玉米濃湯 (漢堡、魚排、雞蛋、小黃瓜、玉米)	西瓜	洋菜凍	V	V	V	V
			10/10-10/12 雙十連假 3 天						
10/13	一	白稀飯+肉鬆	榨菜餛飩肉絲湯麵+燙油菜 (關廟麵、肉絲、餛飩、油菜、榨菜)	蘋果	鮮肉包+洛神花茶	V	V	V	V
10/14	二	黑糖瑪拉糕+杏仁茶	香鬆飯+香菇蛤蜊蒸蛋+燙空心菜+袖珍菇雞湯 (白飯、香鬆、香菇、蛤蜊、雞蛋、空心菜、袖珍菇、雞肉)	香蕉	檸檬愛玉	V	V	V	V
10/15	三	鍋燒意麵	鮭魚蛋炒飯+九層塔煎蛋+黑輪蘿蔔湯 (白飯、鳳梨片、雞蛋、洋蔥、韭菜、豆芽菜、黑輪、蘿蔔)	葡萄	葡萄乾吐司+麥茶	V	V	V	V



臺南市私立卡羅幼兒園114年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)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/16	四	蘿蔔糕蔬菜湯	咖哩豬肉飯+炒水蓮+芹菜貢丸湯 (白飯、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、水蓮、肉絲、雞蛋、貢丸、芹菜)	火龍果	韭菜鴨肉冬粉	V	V	V	V
10/17	五	銀絲卷+牛奶	日式烏龍炒麵+味噌魚乾豆腐湯 (烏龍麵、洋蔥、肉絲、香菇、紅蘿蔔絲、豆腐、海帶芽)	芭樂	銀耳蓮子	V	V	V	V
10/20	一	絲瓜鹹粥	香菇肉燥湯麵+蜜汁小雞腿 (關廟麵、香菇、肉燥、高麗菜、小雞腿)	蘋果	珍珠丸+鳳梨茶	V	V	V	V
10/21	二	紅豆包+豆漿	紫米飯+馬鈴薯燉肉+炒尼龍菜+玉米蛋花湯 (白米、紫米、馬鈴薯、豬肉、洋蔥、尼龍菜、玉米、雞蛋)	香蕉	陽春麵	V	V	V	V
10/22	三	玉米濃湯	鍋燒冬粉+水煮蛋 (冬粉、高麗菜、洋蔥、肉絲、貢丸、水煮蛋)	葡萄	鮭魚吐司+ 無糖優酪乳	V	V	V	V
10/24-10/26 光復節連假 3 天									
10/27	一	雞肉麵線	香菇肉羹飯+炒大陸妹 (白飯、肉羹、洋蔥、香菇、筍絲、香菜、雞蛋、大陸妹)	蘋果	黃金綠豆湯	V	V	V	V
10/28	二	芝麻包+杏仁茶	白米飯+糖醋魚柳條+炒菠菜+冬瓜蛤蜊湯 (白米、魚條、彩椒、青椒、洋蔥、菠菜、冬瓜、蛤蜊)	香蕉	茶葉蛋+黑豆茶	V	V	V	V
10/29	三	叻仔魚粥	高麗菜水餃+酸辣湯 (水餃、雞蛋、肉絲、木耳絲、蘿蔔絲)	葡萄	什錦米粉湯	V	V	V	V
10/30	四	白菜餛飩湯	夏威夷蛋炒飯+高麗菜+蒜頭雞湯 (白飯、肉絲、雞蛋、洋蔥、鳳梨片、高麗菜、蒜頭、雞肉)	火龍果	原味豆花	V	V	V	V
10/31	五	黑糖饅頭+牛奶	什錦海鮮炒麵+軟骨蓮子湯 (油麵、洋蔥、肉絲、花枝、蘿蔔絲、木耳絲、軟骨、蓮子)	芭樂	蒸地瓜+冬瓜茶	V	V	V	V

每日餐點水果若有異動，以當日實物為準(食材來源一律使用國產豬)
親愛的家長您好：請協助留意當天食材是否會引發寶貝過敏並請通知老師協助留意，感謝您的協助