



臺南市私立卡羅幼兒園115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	四	鍋燒意麵 (意麵、小白菜、雞蛋)	地瓜飯+肉燥香菇蒸蛋+季節時蔬+牛蒡湯 (白米、地瓜、絞肉、雞蛋、香菇、時蔬、牛蒡)	芭樂	鮮肉燒賣+紅棗茶	V	V	V	V
10/2	五	黑糖饅頭+牛奶	當歸軟骨麵線+滷蛋+燙青菜 (麵線、軟骨、洋蔥、滷蛋、青菜)	火龍果	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
10/5	一	絲瓜蛋麵線 (麵線、絲瓜、雞蛋)	香菇雞肉炊飯+季節時蔬+皇帝豆排骨湯 (白飯、洋蔥、香菇、雞肉、玉米筍、時蔬、皇帝豆、排骨)	蘋果	紅豆餐包+黑豆茶	V	V	V	V
10/6	二	牛奶饅頭+杏仁茶	紫米飯+番茄炒蛋+炒小黃瓜+白菜魚丸湯 (白米、紫米、番茄、雞蛋、小黃瓜、白菜、魚丸)	香蕉	茶葉蛋+洛神花茶	V	V	V	V
10/7	三	翡翠吻仔魚粥 (白米、吻仔魚、翡翠)	義大利肉醬麵+花椰菜+紫菜蛋花湯 (義大利麵、洋蔥、絞肉、花椰菜、紫菜、雞蛋)	火龍果	鮭魚丹麥吐司+ 低糖豆漿	V	V	V	V
10/8	四	南瓜濃湯	紅燒軟骨拉麵+季節時蔬 (拉麵、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、軟骨、季節時蔬)	西瓜	白木耳蓮子湯	V	V	V	V
			10/9-10/11 雙十連假三天						
10/12	一	白菜豆腐蛋花湯 (白菜、豆腐、雞蛋)	糙米地瓜飯+麻婆豆腐+季節時蔬+香菇雞湯 (白米、糙米、地瓜、豆腐、絞肉、時蔬、香菇、雞肉)	蘋果	韭菜鴨肉冬粉 (冬粉、韭菜、鴨肉)	V	V	V	V
10/13	二	玉米脆片+牛奶	鍋燒魚肉冬粉+滷味雙拼 (冬粉、玉米塊、金針菇、高麗菜、魚肉、豆皮、滷蛋、豆干)	香蕉	古早味蛋糕+鳳梨茶	V	V	V	V
10/14	三	蔬菜豬肉麵線 (麵線、瘦豬肉、高麗菜、紅蘿蔔)	洋蔥雞肉丼飯+毛豆+味噌豆腐湯 (白飯、洋蔥、雞肉、杏鮑菇、海苔絲、毛豆、豆腐)	火龍果	珍珠丸+紅棗茶	V	V	V	V
10/15	四	鮭魚雞蛋粥 (白米、鮭魚、雞蛋)	榨菜餛飩湯麵 (關廟麵、洋蔥、榨菜、肉絲、餛飩、小白菜)	西瓜	水煮蛋+麥茶	V	V	V	V
10/16	五	蔥花饅頭+豆漿	高麗菜水餃+酸辣湯 (高麗菜水餃、蘿蔔絲、木耳絲、豆腐、雞蛋、肉絲)	柳丁	紅豆牛奶湯	V	V	V	V



臺南市私立卡羅幼兒園115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
10/19	一	白稀飯+素香鬆	蘿蔔清燉豬肉湯麵+日式蒸蛋 (關廟麵、洋蔥、豬肉、蘿蔔、高麗菜、雞蛋)	蘋果	叉燒包+冬瓜麥茶	V	V	V	V
10/20	二	紅豆包+豆漿	鮭魚蛋炒飯+季節時蔬+冬瓜蛤蜊湯 (白飯、雞蛋、鮭魚、三色豆、洋蔥、時蔬、冬瓜、蛤蜊)	香蕉	珍珠豆花	V	V	V	V
10/21	三	蘿蔔糕蔬菜湯 (蘿蔔糕、洋蔥、小白菜、肉絲)	皮蛋玉米瘦肉粥+季節時蔬 (白米、洋蔥、皮蛋、高麗菜、玉米、絞肉、時蔬)	火龍果	蔬菜湯麵 (關廟麵、高麗菜、肉絲)	V	V	V	V
10/22	四	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵、洋蔥、小白菜、雞蛋)	小米飯+馬鈴薯燉雞肉+玉米炒蛋+大黃瓜排骨湯 (白米、小米、馬鈴薯、雞肉、玉米、雞蛋、大黃瓜、排骨)	西瓜	奶酥吐司+優酪乳	V	V	V	V
10/23	五	芝麻饅頭+牛奶	什錦炒麵+海帶節大骨湯 (油麵、洋蔥、高麗菜、蘿蔔絲、木耳絲、肉絲、海帶節、大骨)	柳丁	冬瓜檸檬愛玉	V	V	V	V
		10/24-10/26 光復節連假三天							
10/27	二	黑糖瑪拉糕+豆漿	日式烏龍炒麵+玉米濃湯 (烏龍麵、洋蔥、蘿蔔絲、木耳絲、玉米、雞蛋)	香蕉	蒸地瓜+柚子茶	V	V	V	V
10/28	三	高麗菜玉米瘦肉粥 (白米、高麗菜、玉米、瘦肉)	擔仔麵+豆芽菜+滷蛋+海帶芽湯 (油麵、肉末、洋蔥、韭菜、豆芽菜、滷蛋、海帶芽)	火龍果	蟹黃燒賣+桑葚汁	V	V	V	V
10/29	四	白菜餛飩湯 (餛飩、小白菜)	咖哩雞肉飯+有機食蔬+雙色蘿蔔湯 (白飯、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、時蔬、白蘿蔔、紅蘿蔔)	西瓜	葡萄乾吐司+ 冬瓜鮮奶	V	V	V	V
10/30	五	奶皇包+牛奶	義大利肉醬麵+毛豆炒蛋+玉米湯 (義大利麵、洋蔥、絞肉、毛豆、玉米、雞蛋)	柳丁	仙草湯	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)
親愛家長您好:請協助留意當天食材是否引發寶貝過敏並請通知老師協助留意，感謝您的協助