高雄市私立學成幼兒園 112年10月餐點表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早點 | 午餐 | | | | | 午點/  季節水果 | 全榖雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 |
| 10/2(一) | 雞茸玉米粥 | 藜麥飯 | 蠔油燉香雞 | 三彩炒木耳 | 炒綠色青菜 | 紫菜蛋花湯 | 五彩肉絲湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/3(二) | 鮮肉包+牛奶 | 燕麥飯 | 三色炒雞柳 | 家常豆腐 | 炒綠色青菜 | 海帶味噌湯 | 綠豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/4(三) | 蔬菜蛋餅 | 糙米飯 | 香滷肉燥 | 蜜汁鳥蛋 | 炒綠色青菜 | 海帶芽豆腐湯 | 全麥土司+果醬/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/5(四) | 滑蛋小魚麵線 | 高麗菜豬肉水餃 | | | | 玉米濃湯 | 十穀粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/6(五) | 肉絲蔬菜冬粉 | 藜麥飯 | 毛豆炒雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒綠色青菜 | 魚丸排骨湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/11(三) | 翡翠小魚豆腐羹 | 燕麥飯 | 咖哩雞肉 | 馬鈴薯燉肉 | 炒綠色青菜 | 南瓜濃湯 | 紅豆麥片粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/12(四) | 地瓜肉末粥 | 鍋燒豬肉蔬菜意麵 | | | | 玉米濃湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/13(五) | 滑蛋肉絲麵線 | 藜麥飯 | 洋蔥燒豬肉 | 紅燒杏鮑菇 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 油豆腐冬粉煲/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/16(一) | 芹香魚丸粉絲 | 糙米飯 | 香滷肉燥 | 爆汁豆干 | 炒綠色青菜 | 馬鈴薯濃湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/17(二) | 牛奶麥片粥 | 南瓜豬肉蔬菜燴飯 | | | | 玉米濃湯 | 蛋糕+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/18(三) | 全麥吐司+牛奶 | 地瓜飯 | 菇菇炒肉絲 | 豆包炒蛋 | 炒綠色青菜 | 海帶芽豆腐湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/19(四) | 雞茸玉米粥 | 茄汁肉末通心麵 | | | | 蘿蔔排骨湯 | 營養豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/20(五) | 絲瓜肉末冬粉 | 藜麥飯 | 醬燒雞柳 | 照燒洋蔥 | 炒綠色青菜 | 海帶芽蛋花湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/23(一) | 翡翠小魚豆腐羹 | 糙米飯 | 肉末燒南瓜 | 照燒甜不辣 | 炒綠色青菜 | 吻仔魚紫菜湯 | 蔬菜豬肉湯餃/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/24(二) | 黑糖饅頭+牛奶 | 紫米肉絲蛋炒飯 | | | | 蔬菜豆腐湯 | 冬瓜檸檬愛玉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/25(三) | 滑蛋絲瓜麵線 | 藜麥飯 | 馬鈴薯燉肉 | 醬燒洋蔥 | 炒綠色青菜 | 紫菜蛋花湯 | 牛奶餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/26(四) | 蔬菜肉末意麵 | 雞肉小黃瓜刈包 | | | | 玉米濃湯 | 翡翠小魚豆腐羹/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/27(五) | 全麥吐司+牛奶 | 燕麥飯 | 瓜仔肉燥 | 三彩炒木耳 | 炒綠色青菜 | 海帶芽排骨湯 | 奶香八寶粥/時令水果 |  |  |  |  |
| 10/30(一) | 滑蛋蔬菜麵線 | 糙米飯 | 咖哩雞肉 | 洋蔥炒蛋 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 10/31(二) | 肉絲蔬菜冬粉煲 | 藜麥飯 | 什錦炒肉絲 | 醬燒三色 | 炒綠色青菜 | 吻仔魚蛋花湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |