

台南市私立麻豆樂人幼兒園 110 年 10 月份幼生菜單

※本園餐點採兩週輪替方式進行(單週:每月 1.3.5 週、雙週:每月 2.4 週)。

※餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。 ※蔬菜、水果以季節性出產品為主。

日期	上午點心		中午午餐		下午點心	
	餐點	食材	餐點	食材	餐點	食材
10/1 (五)	清粥小菜	白飯 海苔肉鬆 紅蘿蔔絲 蛋	麥片飯	米+麥片	蝦米米粉湯	蝦米 肉絲 米粉 韭菜
10/15 (五)			南瓜燒肉	肉絲+南瓜+油蔥酥+蒜頭		
10/29 (五)			新鮮蔬菜	高麗菜+香菇+蒜頭+紅蘿蔔		
			紫菜蛋花湯	紫菜+蛋+蔥花		
			時令水果	香蕉🍌 蘋果🍏		
10/4 (一)	吐司 牛奶	草莓果醬 鮮奶吐司 牛奶	麥片飯	米+麥片	黑糖饅頭 麥茶	黑糖饅頭 麥茶
10/18 (一)			醬爆肉絲	洋蔥+肉絲+蔥		
			新鮮蔬菜	韭菜花+蛋+紅蘿蔔絲+蒜頭		
			大黃瓜香菇丸湯	大黃瓜+香菇丸		
			時令水果	蘋果🍏 柳橙🍊		
10/5 (二)	滑蛋麵線	麵線 蛋	麥片飯	米+麥片	綠豆薏仁湯	綠豆 薏仁
10/19 (二)			筍干爌肉	三層肉+筍乾+薑+八角+蒜頭		
			新鮮蔬菜	小黃瓜+木耳+蒜頭		
			豆腐味噌湯	豆腐+味噌+蔥花+小魚乾		
			時令水果	芭樂🍌 蘋果🍏		
10/6 (三)	擔仔麵	肉絲 韭菜 廟麵 蝦米	紅醬通心麵	通心麵+番茄+洋蔥+絞肉+番茄醬+綠花椰菜+蒜頭	噌味拉麵	味噌 拉麵 肉絲 白菜 杯子蛋糕
10/20 (三)			鮮蔬菇菇湯	高麗菜+紅蘿蔔+秀珍菇+金針菇		
			時令水果	香蕉🍌 芭樂🍌		
					蛋糕 杯子蛋糕	
10/7 (四)	皮蛋瘦肉粥	白飯 皮蛋 肉絲 鹹蛋 蔥	芝麻飯	米+芝麻	牛奶仙草凍	牛奶 仙草 大紅豆 花生仁
10/21 (四)			客家小炒	豆干+絞肉+乾魷魚+豆豉+蒜頭+芹菜		
			新鮮蔬菜	菜豆+蒜頭+紅蘿蔔片		
			冬菜粉絲湯	冬粉+冬菜+肉絲+薑絲		
			時令水果	蘋果🍏 柳橙🍊		
10/8 (五)	雲吞蛋花湯	雲吞 蛋 白菜	麥片飯	米+麥片	水煮蛋 白菜魚丸湯	蛋 白菜 小魚丸
10/22 (五)			蒸蛋	絞肉+香菇+蛋+蟹味棒		
			新鮮蔬菜	高麗菜+紅蘿蔔絲+蒜頭		
			豆薯蛋花湯	豆薯+蛋		
			時令水果	蘋果🍏 香蕉🍌		
10/25 (一)	肉羹麵	肉羹丸 廟麵 蛋 柴魚片	麥片飯	米+麥片	肉燥拉麵	絞肉 拉麵 白菜
			蜜汁燒肉	蜜汁醬+絞肉+金針菇+蔥花		
			新鮮蔬菜	玉米粒+紅蘿蔔丁+毛豆+蛋		
			雞肉湯	醬瓜+雞胸肉		
			時令水果	芭樂🍌 蘋果🍏		
10/12 (二)	鍋燒意麵	意麵 白菜 火鍋丸 肉絲 蛋	麥片飯	米+麥片	鮮肉包 紫菜蛋花湯	鮮肉包 紫菜 蛋 蔥花
10/26 (二)			木耳榨菜炒肉絲	木耳絲+榨菜絲+肉絲+蔥		
			新鮮蔬菜	絲瓜+蛋+蒜頭		
			白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+大骨		
			時令水果	蘋果🍏 柳橙🍊		
10/13 (三)	滑蛋肉絲鹹粥	白飯 蛋 肉絲 蔥花	鹹魚炒飯	白飯+鹹魚+高麗菜+肉絲+蛋+蔥	木耳甜湯	白木耳 枸杞 砂糖
10/27 (三)			花生大骨湯	大骨+花生+玉米塊+香菇+紅蘿蔔		
			時令水果	香蕉🍌 蘋果🍏		
10/14 (四)	水餃羹	水餃 筍絲 蛋	芝麻飯	米+芝麻	榨菜肉絲麵	肉絲 榨菜絲 廟麵
10/28 (四)			清蒸虱目魚肉	虱目魚肉+破布子+豆豉		
			新鮮蔬菜	紅蘿蔔+蛋		
			蛤蜊冬瓜湯	蛤蜊+冬瓜+薑絲		
			時令水果	蘋果🍏 芭樂🍌		

園長核章：

餐點設計：李緣惠