

財團法人天主教方濟各會附設臺南市私立麻豆樂人幼兒園 111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
10/3 (一)	吐司 牛奶	草莓果醬 鮮奶吐司 牛奶	麥片飯	米+麥片	蝦米米粉湯	蝦米 肉絲 米粉 韭菜
10/17 (一)			南瓜燒肉	肉絲+南瓜+油蔥酥+蒜頭		
10/31 (一)			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 (二)	清粥小菜	白飯 海苔肉鬆 菜脯 蛋	麥片飯	米+麥片	奶黃包 冬瓜茶	奶黃包 冬瓜茶
10/18 (二)			醬爆肉絲	洋蔥+肉絲+香菇		
			新鮮蔬菜	韭菜花+黑輪		
			大黃瓜香菇丸湯	大黃瓜+香菇丸		
			時令水果	蘋果🍏 水梨		
10/5 (三)	滑蛋麵線	麵線 蛋	麥片飯	米+麥片	綠豆薏仁湯	綠豆 薏仁
10/19 (三)			筍干爌肉	三層肉+筍乾+薑+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 (四)	擔仔麵	肉絲 韭菜 關廟麵 蝦米	麥片飯	米+麥片	味噌拉麵	味噌 拉麵 肉絲 白菜
10/20 (四)			無骨雞排	雞胸肉+地瓜粉		
			新鮮蔬菜	洋蔥+蛋+紅蘿蔔		
			金針肉絲湯	金針花+肉絲		
			時令水果	香蕉🍌 芭樂🍌		
10/7 (五)	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 仙草汁 八寶豆
10/21 (五)			客家小炒	豆干+肉絲+乾魷魚+豆鼓+蒜頭+芹菜		
			新鮮蔬菜	菜豆+蒜頭+秀珍菇		
			玉米蛋花湯	玉米粒+蛋+蔥花		
			時令水果	蘋果🍏 水梨		
10/24 (一)	雲吞蛋花湯	雲吞 蛋 白菜	壽司飯	米+芝麻	榨菜肉絲麵	肉絲 榨菜絲 關廟麵
				白飯+玉米粒+小黃瓜+豆枝+菜酥+美乃滋		
			食蔬養生菇菇湯	香菇+高麗菜+秀針菇+肉絲		
			時令水果	蘋果🍏 香蕉🍌		
10/11 (二)	肉羹麵	肉羹丸 關廟麵 蛋 柴魚片	麥片飯	米+麥片	鮮肉包 紫菜蛋花湯	鮮肉包 紫菜 蛋花
10/25 (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	芭樂🍌 蘋果🍏		
10/12 (三)	雞絲麵	意麵 白菜 火鍋丸 肉絲 蛋	義大利麵	螺旋麵	肉燥拉麵	絞肉 拉麵 白菜 魚板
10/26 (三)				絞肉+番茄+杏鮑菇+紅蘿蔔+毛豆+洋蔥		
			白菜魚丸湯	白菜+魚丸		
			時令水果	蘋果🍏 水梨		
10/13 (四)	滑蛋肉絲鹹粥	白飯 蛋 肉絲 蔥花	香腸炒飯	白飯+香腸絞肉+高麗菜+肉絲+蛋+蔥	木耳養生湯	白木耳 枸杞 蓮子 紅棗
10/27 (四)			花生大骨湯	大骨+花生+玉米粒+香菇+紅蘿蔔		
			時令水果	香蕉🍌 蘋果🍏		
10/14 (五)	水餃羹	水餃 筍絲 蛋	芝麻飯	米+芝麻	水煮蛋 麥茶	蛋 麥茶
10/28 (五)			紅燒獅子頭	肉丸+柴魚+醬油+高麗菜+太白粉		
			新鮮蔬菜	大黃瓜+木耳+蒜頭		
			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：Lisa

