

# 天主教私立斗南幼兒園 營養餐點表

## 113 年 上 學 期 十 月 餐 點 表

| 週次 | 星期 | 早上點心       | 營養午餐                 |         | 下午點心       |
|----|----|------------|----------------------|---------|------------|
|    |    |            | 主菜                   | 湯品      |            |
| 一  | 一  | 黑糖小饅頭+牛奶   | 香菇肉燥/酥炸小雞塊/時令青菜      | 素食當歸湯   | 紅豆紫米粥      |
|    | 二  | 香蒜麵包+有機豆漿  | 紅燒豆腐 / 洋蔥炒豬柳/時令青菜    | 韭菜豬血湯   | 椰奶西米露      |
|    | 三  | 起酥蛋糕+桂圓紅棗茶 | 地瓜粥、清粥小菜(肉鬆、脆瓜、燙青菜)  |         | 豆簽麵        |
|    | 四  | 果醬吐司+決明子茶  | 小黃瓜炒雞丁/時令青菜          | 玉米排骨湯   | 皮蛋瘦肉粥      |
|    | 五  | 小籠包+有機豆漿   | 滷肉麵筋 / 三絲捲/時令青菜      | 榨菜肉絲湯   | 古早味粉圓      |
| 二  | 一  | 肉包、牛奶      | 梅干滷肉/糖醋豆包 / 時令青菜     | 黃瓜排骨湯   | 綠豆薏仁湯      |
|    | 二  | 果醬吐司、有機豆漿  | 花生滷海帶芽/柳葉魚/時令青菜      | 味增豆腐湯   | 什錦蘿蔔糕湯     |
|    | 三  | 水餃         | 竹筍肉羹麵                |         | 生日蛋糕+芝麻薏仁漿 |
|    | 四  | 波蘿麵包、決明子茶  | 香菇肉燥飯/酥炸柳葉魚/季節青菜     | 素食當歸湯   | 自製雲吞湯      |
|    | 五  | 雞蛋饅頭、有機豆漿  | 糖醋雞丁(甜椒、洋蔥、雞丁)/ 季節青菜 | 菌菇蔬菜湯   | 冬菜冬粉湯      |
| 三  | 一  | 黑糖饅頭+牛奶    | 三杯麵腸/螞蟥上樹/時令青菜       | 髮菜吻仔魚湯  | 雞絲蛋麵       |
|    | 二  | 奶黃包+豆漿     | 紅燒豆腐/清燙青花菜           | 冬瓜蛤蜊薑絲湯 | 蔬菜什錦麵      |
|    | 三  | 麥片+牛奶      | 咖哩日式炸豬排 / 時令青菜       | 味增豆腐湯   | 茶葉蛋+麥茶     |
|    | 四  | 全麥吐司+牛奶    | 瓜仔肉燥/三絲捲/季節青菜        | 紫菜蛋花湯   | 芋頭香菇米粉湯    |
|    | 五  | 波蘿麵包+決明子茶  | 麵筋滷肉/香煎香腸 / 芹菜炒甜不辣   | 大骨蘿蔔湯   | 當歸麵線湯      |
| 四  | 一  | 鮮肉包+無糖麥茶   | 紅蘿蔔洋蔥滷肉/枸杞蒸蛋/ 時令蔬菜   | 玉米蛋花湯   | 關東煮湯       |
|    | 二  | 香蒜麵包、有機豆漿  | 紅燒小雞腿/季節青菜           | 韭香豬血湯   | 鯖魚麵        |
|    | 三  | 蔥抓餅+豆漿     | 自製壽司                 | 味增豆腐湯   | 黑糖地瓜湯      |
|    | 四  | 全麥吐司+牛奶    | 花生海帶芽滷肉/ 銀魚洋蔥烘蛋/季節青  | 青菜小鱼湯   | 紅豆西谷米      |
|    | 五  | 起酥麵包+決明子茶  | 塔香海茸/毛豆炒雞丁/時令青菜      | 銀魚覓菜湯   | 油豆腐細粉      |
| 五  | 一  | 水餃         | 油豆腐滷肉 / 螞蟥上樹 / 時令蔬菜  | 海鮮豆腐羹   | 聰明鮪魚粥      |
|    | 二  | 全麥吐司+有機豆漿  | 番茄炒蛋/酥炸雞米花/季節青菜      | 排骨酥湯    | 冬菜冬粉湯      |
|    | 三  | 鮮奶饅頭決、明子茶  | 番茄肉醬義大利麵             | 蒜頭蜆湯    | 玉米雞茸粥      |
|    | 四  | 兔子包、無糖麥茶   | 麻婆豆腐/柳葉魚/季節青菜        | 金針排骨湯   | 桂圓紫米粥      |
|    | 五  | 銅鑼燒、養生茶    | 麵輪香菇肉燥/開陽白菜/季節青菜     | 翡翠海鮮羹   | 起司蛋糕+芝麻糊   |

備註：1.主食：米飯為麥片香白飯、每日皆有季節性水果，讓孩子飲食更均衡。

2.如因時令或氣候關係買不到餐點表內的食物，將會稍作調整，敬請貴家長見諒!

3.若有幼兒對某些食物有過敏或不適者，請事先通知園方。

4.豬肉皆為台灣產地

