

天主教私立斗南幼兒園 營養餐點表

114 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	餐包+有機豆漿	洋蔥炒豬柳 /糖醋豆包 /時令青菜	紫菜蛋花湯	古早味粉圓
	三	起酥蛋糕+桂圓紅棗茶	竹筍肉羹麵		玉米雞茸粥
	四	果醬吐司+決明子茶	香菇肉燥飯/干貝酥/季節青菜	玉米排骨湯	生日蛋糕+芝麻薏仁漿
	五	小籠包+有機豆漿	滷肉麵筋 /薑絲炒絲瓜/時令青菜	榨菜肉絲湯	皮蛋瘦肉粥
二	一	兔子包、牛奶	紅燒小雞腿/芝麻冷豆腐/時令青菜	素食當歸湯	綠豆薏仁湯
	二	起酥蛋糕、有機豆漿	毛豆炒雞丁/魯油豆腐/季節青菜	味噌豆腐湯	什錦蘿蔔糕湯
	三	豆沙包、無糖麥茶	三鮮炒飯條	山藥排骨湯	紅豆芋圓
	四	果醬吐司、決明子茶	南瓜蒸雞肉 /季節青菜	黃瓜排骨湯	自製雲吞湯
	五	雞蛋饅頭、有機豆漿	糖醋排骨/豆乾丁炒毛豆/季節青菜	狗尾雞湯	冬菜冬粉湯
三	一	黑糖饅頭+牛奶	三色蛋/螞蟻上樹/時令青菜	吻仔魚青菜湯	雞絲蛋麵
	二	奶黃包+豆漿	咖哩日式炸豬排 / 清燙花椰菜	冬瓜蛤蜊薑絲湯	綠豆薏仁湯
	三	麥片+牛奶	番茄肉醬義大利麵	玉米濃湯	起酥蛋糕+麥茶
	四	全麥吐司+牛奶	瓜仔肉燥/絲瓜炒蛤蜊/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	麵輪香菇肉燥/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	古早味肉燥/紅蘿蔔煎蛋/季節蔬菜	玉米蛋花湯	椰奶芋頭西米露
	二	香蒜麵包、有機豆漿	三杯雞/季節青菜	韭香豬血湯	鯖魚麵
	三	蔥抓餅+豆漿	台式鹹粥		黑糖地瓜湯
	四	全麥吐司+牛奶	筍丁魯肉/塔香海茸 /銀魚洋蔥烘	青菜小魚湯	紅豆西谷米
	五	起酥麵包+決明子茶	糖醋豬柳(鳳梨、甜椒)/時令青菜	銀魚覓菜湯	油豆腐細粉
五	一	水餃	番茄炒蛋/酥炸雞米花/季節青菜	海鮮豆腐羹	聰明鮪魚粥
	二	全麥吐司+有機豆漿	油豆腐滷肉 / 螞蟻上樹 / 時令蔬菜	排骨酥湯	冬菜冬粉湯
	三	鮮奶饅頭決、明子茶	壽司	味噌豆腐湯	茶葉蛋+無糖麥茶
	四	兔子包、無糖麥茶	紅燒豆腐/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/時鮮青蔬	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

