



臺南市快樂托嬰中心 114 學年度第一學期 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核				
					糧類	全穀雜	肉類	豆魚蛋	蔬果類
10/1	三	菜豆鹹粥+芭樂	日式里肌炒麵(甘藍.小白菜.紅蘿蔔.豬肉.香菇.洋蔥.木耳)+冬瓜排骨湯	奶酥麵包+牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
10/2	四	玉米蛋花湯+鳳梨	小米飯+台式三杯雞(雞腿肉.九層塔)+炒高麗菜+薑絲蛤蜊湯	時蔬雞絲麵	✓	✓	✓	✓	✓
10/3	五	豆漿+芭樂	紅燒軟骨麵(紅白蘿蔔.香菇.豬軟骨.小白菜)	高麗菜鹹粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/6	一		中秋節放假						
10/7	二	全麥饅頭+芭樂	筍絲鮮魚粥(魚柳.玉米.紅蘿蔔絲.香菇.筍絲)+肉鬆	蔬菜水餃湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/8	三	田園蔬菜湯+蘋果	胚芽飯+泰式打拋豬(豬絞肉.番茄.九層塔)+炒油菜+蘿蔔貢丸湯	藍莓麵包+牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
10/9	四	銀絲捲+芭樂	豬肉奶油和風湯麵(豬肉絲.豆芽菜.小白菜.金針菇.木耳.雞蛋)	綠豆湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/10	五		國慶日放假						
10/13	一	黑糖饅頭+鳳梨	五行蔬菜拌飯(菜豆.紅蘿蔔絲.玉米粒.木耳.雞蛋.香菇)+紫菜菇菇湯	當歸麵線	✓	✓	✓	✓	✓
10/14	二	肉末豆腐羹+芭樂	十穀飯+照燒翅小腿(小雞腿.海帶)+黃瓜炒甜不辣+羅宋湯	古早味麵線糊	✓	✓	✓	✓	✓
10/15	三	雞肉玉米粥+鳳梨	古早味肉燥乾麵(滷豆干.海帶.豆芽菜.小白菜)+枸杞香菇雞湯	奶油麵包+牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
10/16	四	鮮肉包+蘋果	紅藜飯+洋芋豬肉咖哩(馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉.花椰菜)+刺瓜魚丸湯	白菜魚丸冬粉湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/17	五	玉米脆片+牛奶+香蕉	日式昆布烏龍湯麵(甘藍.雞肉.海帶.紅蘿蔔.魚板.香菇)	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/20	一	鮮奶饅頭+蘋果	青醬菇菇義大利麵(花椰菜.毛豆.秀珍菇.香菇.蛋絲)+紫菜蛋花湯	玉米南瓜粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/21	二	陽春麵+蘋果	和風燒肉丼(豬肉.紅蘿蔔.洋蔥)+蒜香高麗菜+味噌小魚乾豆腐湯	蘿蔔關東煮	✓	✓	✓	✓	✓
10/22	三	鮮菇蔬菜湯+芭樂	關廟魯麵(肉羹.肉絲.高麗菜.大白菜.木耳絲.紅蘿蔔.雞蛋)	鮮奶吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓	✓
10/23	四	豆漿+蘋果	芝麻飯+家常滷肉(滷肉.滷蛋.滷豆干)+奶香炒銀芽+蒜頭蚬仔湯	滑蛋肉末粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/24	五		光復節放假						
10/27	一	芝麻饅頭+蘋果	糙米飯+白玉燴雙菇(白蘿蔔.杏鮑菇.金針菇)+蒜香尼龍菜+豆薯蛋花湯	薏仁湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/28	二	絲瓜麵線+西瓜	白飯+馬鈴薯燉肉(馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉)+清炒空心菜+玉米蘿蔔排骨湯	時蔬鮭魚粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/29	三	蔬菜天婦羅湯+西瓜	洋蔥雞肉蕎麥麵(番茄.甘藍.大白菜.紅蘿蔔.香菇.雞肉.洋蔥)	時蔬板條湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/30	四	奶皇包+芭樂	白飯+筍干扣肉(筍子.豬肉)+炒小白菜+金針排骨湯	春雨味噌湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/31	五	蔬菜蘇打餅+西瓜	高麗菜水餃(甘藍.豬絞肉)+玉米濃湯	克林姆麵包+牛奶	✓	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬肉、雞肉及蛋 ★每日提供當季水果

★餐點內容以時令季節所取得的盛產食材為主，如遇特殊狀況(颱風、退貨、物價)，將會做適當調整，且不另做公告，不便之處敬請見諒！

★本園有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，

以上食材幼生如有禁忌，請主動告知老師！



快樂托嬰中心 副食品餐點表

單週週次

雙週週次

星期一

雞茸玉耳粥

黑木耳、玉米筍、雞肉

蛋香鯛魚粥

雞蛋、胡蘿蔔、鯛魚

星期二

滑蛋小豬粥

胡蘿蔔、雞蛋、豬肉

青花小豬粥

綠花椰、豬肉、洋蔥

星期三

鯛魚翡翠粥

綠花椰、香菇、鯛魚

瓜瓜鮮魚粥

地瓜、鯛魚、黑木耳

星期四

瓜瓜咕雞粥

南瓜、胡蘿蔔、雞肉

鮮蔬咕雞粥

香菇、雞肉、玉米筍

星期五

地瓜豬豬粥

地瓜、香菇、豬肉

金瓜小寶粥

南瓜、豬肉、胡蘿蔔

※副食粥品採用慈心認證有機白米、國產豬肉每日鮮煮

※餐點表若因食材無法供應，則依當日購買食材進行微調。

