

財團法人天主教伯利恆文教基金會 附設 臺南市私立慈母非營利幼兒園

104年10月份餐點

(設計者：曾麟琇營養師)

日期	星期	早點	午餐	午點	熱量卡
1	四	蔥油餅 豆漿	白飯 紅燒魚 蔥焗豆腐 時令蔬菜 玉米大骨湯	八寶粥	923
2	五	雞蛋糕 養樂多	肉羹麵 滷味拼盤 季節蔬菜 季節水果	白菜雲吞湯	931
5	一	地瓜粥 肉鬆	蝦仁滑蛋燴飯 炸地瓜片 香菇雞湯 季節水果	地瓜綠豆湯	949
6	二	包子 柚子茶	海島香鬆飯 瓜仔肉燥 洋蔥炒蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨菜湯	餐包 阿華田	932
7	三	慶生會(蛋糕 水果 飲料)	肉絲炒飯 滷油豆腐 油蔥拌大陸妹 味噌豆腐小魚湯 季節水果	鴨肉冬粉	926
8	四	巧克力吐司 牛奶	芝麻飯 紅燒雞丁 客家小炒 時令蔬菜 薑絲鮮魚湯	花枝羹麵線	935
12	一	地瓜粥 肉鬆	乾麵 滷味 蘿蔔排骨湯 季節水果	雞蛋糕 果汁	920
13	二	脆片牛奶	肉燥飯 玉米蛋 時令蔬菜 冬瓜排骨湯	包子 決明子茶	930
14	三	鍋貼 優酪乳	皮蛋瘦肉粥 鑫鑫腸 薯片 時令水果	布丁	921
15	四	麵包 牛奶	麻將肉燥麵 滷蛋 豆干 黃瓜貢丸湯 季節水果	壽司 味噌湯	913
16	五	饅頭 十穀奶	什錦炒飯 蝦捲 豬血湯 季節水果	黑糖糕 蔬果汁	934
19	一	地瓜粥 肉鬆	白飯 清蒸鱸魚 四季豆炒肉絲 時令蔬菜 皇帝豆大骨湯	香菇肉羹米粉	946
20	二	煎蘿蔔糕 薏仁漿	醬多佛特蒙咖哩雞飯 雞塊 薯片 玉米濃湯 季節水果	包子 優酪乳	935
21	三	銀絲卷 豆漿	金瓜肉絲炒米粉 開陽白菜 紫菜吻魚蛋花湯 季節水果	蒸餃 柳橙汁	932
22	四	麵包 牛奶	海島香鬆飯 炒雞丁 洋蔥炒蛋 時令蔬菜 山藥排骨湯	紅豆湯 餅乾	934
23	五	小籠包 豆漿	火腿玉米蛋炒飯 滷味拼盤 鮮菇蔬菜湯 時令水果	刈包 酸梅湯	956
26	一	地瓜粥 肉鬆	雞絲肉飯 滷油豆腐、筍乾 開陽白菜 芹香貢丸湯 時令水果	甜甜圈 果汁	938
27	二	鮭魚吐司 牛奶	白飯 蜜汁翅小腿 香煎豆腐 時令蔬菜 海帶大骨湯	碗粿 酸菜豬血湯	929
28	三	包子 薏仁漿	鮮肉水餃 滷味 涼拌小黃瓜 冬瓜排骨湯	蘿蔔關東煮	952
29	四	麵包 牛奶	高島香鬆飯 糖醋魚 芹香豆干 時令蔬菜 蘿蔔排骨湯	螞蟻上樹 紫菜蛋花湯	938
30	五	饅頭 十穀米漿	什錦湯麵 白蘿蔔滷肉 時令水果	水煎包 冬瓜茶	932