財團法人台灣聖公會附設高雄市私立聖保羅幼兒園10月餐點計劃表 110.10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 上午點心 | 午餐 | 水 果 | 下午點心 |
| 1  五 | 麻油麵線 | 五穀飯 蔥燒肉 香菇炒紅蘿蔔  炒冬粉 黃瓜丸子湯 | 蘋果 | 蘿蔔糕湯 |
| 4  一 | 法國麵包 豆漿 | 白米飯 原味香腸 玉米燴飯  蒜香銀芽 珍菇肉絲湯 | 芭樂 | 香甜愛玉 |
| 5  二 | 吻仔魚粥 | 糙米飯 洋芋燉肉 醬燒豆包  炒青江 海帶芽湯 | 西瓜 | 陽春麵 |
| 6  三 | 貢丸粉絲湯 | 白米飯 彩蔬雞丁 滷海帶  開陽白菜 豆腐湯 | 蘋果 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 7  四 | 牛奶 全麥吐司 | 大滷麵 | 芭樂 | 綠豆湯 |
| 8  五 | 雞肉蔬菜粥 | 五穀飯 榨菜炒肉絲 香滑蒸蛋  蒜炒油菜 蘿蔔湯 | 蘋果 | 什錦冬粉 |
| 12  二 | 豆漿 沙其瑪 | 白米飯 滷肉燥 長豆炒肉絲  蔥香豆芽 南瓜玉米湯 | 西瓜 | 麵線羹 |
| 13  三 | 油豆腐冬粉 | 糙米飯 炸雞塊 絲瓜燴蛋  培根高麗菜 薑絲冬瓜湯 | 蘋果 | 小西點 |
| 14  四 | 養生茶 黑糖饅頭 | 火腿蛋炒飯 味噌湯 | 西瓜 | 肉燥米苔目 |
| 15  五 | 肉末玉米粥 | 五穀飯 蘿蔔燒肉 麻婆豆腐  炒青菜 涼薯蛋花湯 | 蘋果 | 洋菜凍 |
| 18  一 | 豆漿 蘋果麵包 | 白米飯 蔭瓜肉 香酥肉捲  三色芽菜 黃瓜貢丸湯 | 芭樂 | 檸檬愛玉 |
| 19  二 | 絲瓜麵線 | 糙米飯 醬爆雞丁 黃瓜燴雞捲  炒油菜 昆布柴魚湯 | 蘋果 | 台式鹹粥 |
| 20  三 | 牛奶 草莓三明治 | 白米飯 豆干滷肉 紅蘿蔔炒蛋  高麗菜 冬瓜肉絲湯 | 芭樂 | 烤鴨冬粉 |
| 21  四 | 雜糧養生粥 | 什錦燴麵 | 蘋果 | 紅豆薏仁 |
| 22  五 | 榨菜粉絲 | 五穀飯 旗魚排 香滷百頁  炒三絲 白玉肉絲湯 | 西瓜 | 布丁 |
| 25  一 | 豆漿包子 | 白米飯 五香香腸 花生麵筋  炒青江 番茄豆腐湯 | 蘋果 | 肉燥麵 |
| 26  二 | 南瓜肉末粥 | 糙米飯 黑椒豬柳 紅燒油豆腐  韮香豆芽 紫菜湯 | 芭樂 | 關東煮 |
| 27  三 | 麥香茶 麵包 | 白米飯 番茄燉肉 炒油菜  豆干炒杏鮑菇 豆薯湯 | 蘋果 | 香菇豆腐羹 |
| 28  四 | 肉絲冬粉 | 咖哩雞燴飯 | 西瓜 | 地瓜綠豆 |
| 29  五 | 養生茶 饅頭 | 五穀飯 香酥雞塊 番茄炒蛋  蒜香高麗菜 什錦肉絲湯 | 蘋果 | 什錦粥 |
| 本園每日餐點均含全榖根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類 本園使用國產豬肉 | | | | |

   