

臺南市私立法王子托嬰中心

日期	餐點名稱		使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
10/2	午餐	麻油香菇雞腿肉	白米 / 雞腿肉 / 香菇 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 洋蔥 / 青蔥 / 麻油 / 老薑	◎	◎	◎			
		海帶玉米蛋花湯	海帶芽 / 雞蛋 / 青蔥 / 玉米	◎	◎	◎		◎	
	點心	水果	當季水果				◎		
		葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
10/3	午餐	牛奶	牛奶					◎	
		香菇肉燥乾麵	麵條 / 香菇 / 豬絞肉 / 豆干丁 / 豆芽 / 紅蘿蔔 / 青江菜	◎	◎	◎		◎	
		蔬菜番茄湯	牛番茄 / 芹菜 / 大白菜 / 金針菇 / 紅蘿蔔			◎			
	點心	水果	當季水果				◎		
10/4	午餐	綠豆花生仁湯	綠豆 / 花生 / 糖	◎					◎
		車輪蘿蔔燒肉飯+有機時蔬套餐	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 車輪 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 有機時蔬 / 海帶	◎	◎	◎		◎	
		榨菜肉絲菇湯	榨菜 / 豬肉絲 / 青蔥 / 黑珍珠菇		◎	◎			
	點心	水果	當季水果				◎		
奶油/芝麻車輪餅		麵粉 / 奶油 / 芝麻	◎					◎	
10/5	午餐	蜂蜜檸檬山粉圓	蜂蜜 / 檸檬 / 山粉圓				◎		◎
		杏菜吻仔魚肉絲粥	白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 杏菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎	
		水果	當季水果				◎		
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
牛蒡茶		牛蒡	◎						
10/6	午餐	洋蔥肉絲堡	漢堡 / 豬肉絲 / 洋蔥 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎	◎
		水果	當季水果				◎		
	點心	雞蛋蔬菜麵線	麵線 / 雞蛋 / 小白菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 紅蔥頭	◎	◎	◎			



Nutrition

Nature



臺南市私立法王子托嬰中心



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
10/11	午餐	油豆腐肉燥飯+有機時蔬套餐						
		百菇鮮蔬湯						
		水果						
	點心	芋頭牛奶西米露						
10/12	午餐	牛菌菇奶油雞丁燉飯						
		水果						
	點心	烤地瓜						
		柚子茶						
10/13	午餐	養身藥膳湯麵						
		水果						
	點心	關東煮						



Nutrition

Nature



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
10/16	午餐	鮪魚蔬菜蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 腰果 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎	◎
		蔬菜豆腐蛋花湯	蔬菜/雞蛋/豆腐		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎		◎		
杏仁牛奶		杏仁粉 / 牛奶					◎	◎
10/17	午餐	日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐	◎	◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	仙草凍奶	仙草 / 牛奶				◎	
10/18	午餐	紅蘿蔔控肉飯+有機時蔬套餐	白飯 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 時蔬 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		
		四神湯	薏仁 / 蓮子 / 豬肉絲 / 淮山 / 芡實	◎	◎			◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	蓮子銀耳露	蓮子 / 銀耳 / 枸杞	◎		◎	◎	
10/19	午餐	蔬菜鮪魚玉米粥	鮪魚 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 黑珍珠菇 / 美白菇 / 蛋 / 芹菜	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
10/20	午餐	韓國柚子茶	柚子				◎	
		咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 敏豆	◎	◎	◎		
		洋蔥蔬菜雞湯	洋蔥 / 大白菜 / 雞肉 / 芹菜		◎	◎		
	點心	花生牛奶	花生 / 牛奶				◎	◎

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
10/23	午餐	香椿肉絲五彩炒飯	白飯 / 肉絲 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 洋蔥 / 彩椒 / 香椿	◎	◎	◎	◎	
		牛蒡蘿蔔雞湯	牛蒡/蘿蔔/雞肉		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎
奇亞籽牛奶		牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
10/24	午餐	蘿蔔清燉豬肉湯麵	麵條 / 白蘿蔔 / 豬肉 / 木耳 / 香菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
		果醬吐司	果醬/吐司	◎				
	點心	養生枸杞茶	枸杞 / 紅棗 / 青耆				◎	
10/25	午餐	豆干肉燥滷花生+有機食蔬 套餐	白飯 / 豬絞肉 / 豆干 / 花生 / 有機蔬菜 / 香菇		◎	◎	◎	◎
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	豬肉蔬菜冬粉	冬粉 / 豬肉 / 高麗菜 / 小白菜 / 蛋 / 洋蔥	◎	◎	◎		
10/26	午餐	蔥油雞肉絲飯+滷筍干+紅蘿 蔔炒蛋	白飯 / 雞肉絲 / 蔥 / 筍干 / 紅蘿蔔 / 蛋	◎	◎	◎		
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				
冬瓜茶		冬瓜磚						
10/27	午餐	什錦炒板條	板條 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		金針肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎		◎	



Nutrition

Nature



臺南市私立法王子托嬰中心



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
10/30	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎			
		瓜仔雞肉湯		◎	◎			
		水果				◎		
	點心	菠蘿麵包	◎					
10/31	午餐	洋蔥蕃茄雞肉麵	◎	◎	◎		◎	
		水果				◎		
	點心	紫米紅豆湯	◎				◎	◎

備註：1.本園使用台灣豬肉。 2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！