

114年10月份菜單

日期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀根莖類	肉蛋魚	蔬菜類	水果
10/1(三)	馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、三色豆、奶粉)	什錦炒麵(豬肉絲、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、黃油麵)、翡翠蛋花湯(翡翠、雞蛋)、蘋果	八寶粥(紅豆、綠豆、薏仁、麥片)	○	○	○	○
10/2(四)	青菜餛飩湯(小白菜、餛飩)	白米飯+糙米飯、洋蔥肉絲(豬肉、洋蔥)、絲瓜滑蛋(絲瓜、雞蛋)、炒空心菜、芹菜貢丸湯、蘋果	愛玉杏仁凍甜湯	○	○	○	○
10/3(五)	生日蛋糕、菊花茶	鍋燒意麵(魚丸、小白菜、雞蛋、意麵、豬肉絲、豆皮)、蘋果	黑糖饅頭、冬瓜茶	○	○	○	○
10/6(一)	中秋連假						
10/7(二)	雞蛋豆腐羹(豆腐、雞蛋、紅蘿蔔絲)	白米飯+糙米飯、紅白蘿蔔燉肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、豬絞肉)、炒豆干、炒油菜、青菜蛋花湯、蘋果	米苔目湯(芹菜、米苔目、油蔥酥)	○	○	○	○
10/8(三)	地瓜粥(地瓜、白米飯)、豬肉鬆	咖哩燴飯(洋蔥、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔、豬肉絲)、蘋果	關東煮(白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪)	○	○	○	○
10/9(四)	麵線羹(紅麵線、雞蛋)	白米飯+糙米飯、毛豆炒絞肉(毛豆、絞肉、三色豆)、炒小黃瓜甜不辣(小黃瓜、甜不辣)、炒豆芽菜、芹菜魚丸湯、蘋果	菠蘿麵包、枸杞茶	○	○	○	○
10/10(五)	國慶假日						
10/13(一)	蘿蔔糕湯	南瓜蔬菜烏龍湯麵(烏龍麵、南瓜、秀珍菇、杏鮑菇、高麗菜、雞蛋)、火龍果	白木耳枸杞甜湯(白木耳、枸杞)	○	○	○	○
10/14(二)	香菇肉羹湯(豬肉羹、香菇、筍絲、雞蛋)	白米飯+糙米飯、魯肉燥(豆皮、豬絞肉)、炒高麗菜、蒸蛋、洋蔥蔬菜湯(洋蔥、油菜、高麗菜)、火龍果	三絲豆腐羹(木耳絲、豆腐、金針菇、紅蘿蔔絲)	○	○	○	○
10/15(三)	枸杞小米粥(枸杞、小米)	鮪魚蛋炒飯(白米飯、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、鮪魚罐)、金針肉絲湯(金針花、肉絲)、火龍果	薏仁麥片牛奶(薏仁、麥片、奶粉)	○	○	○	○
10/16(四)	粿仔條湯(粿仔條、韭菜、豆芽菜)	白米飯+糙米飯、紅燒豆腐、三杯雞丁(薑片、九層塔、雞肉、洋蔥)、炒小白菜、味噌海帶芽湯(味噌、海帶芽)、火龍果	白蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、貢丸)	○	○	○	○
10/17(五)	南瓜滑蛋粥(南瓜、白米飯、雞蛋)	榨菜肉絲餛飩麵(關廟麵、榨菜、肉絲、餛飩、小白菜)、火龍果	小肉包、枸杞茶	○	○	○	○
10/20(一)	海帶芽蛋花湯(海帶芽、雞蛋)	螞蟻上樹(冬粉、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、雞蛋)、雙菇湯(薑絲、秀珍菇、杏鮑菇)、火龍果	紅豆湯	○	○	○	○
10/21(二)	三絲冬粉(木耳絲、金針菇、紅蘿蔔絲、冬粉)	白米飯+糙米飯、麻婆豆腐(豆腐、豆瓣醬、豬絞肉)、炒尼龍白菜、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、薑絲海帶湯、芭樂	仙草甜湯	○	○	○	○
10/22(三)	絲瓜麵線(絲瓜、白麵線)	番茄蛋炒飯(番茄醬、高麗菜、三色豆、白米飯、雞蛋、豬肉絲)、薑絲冬瓜湯、芭樂	白菜水餃湯(小白菜、水餃)	○	○	○	○
10/23(四)	叻仔魚粥(叻仔魚、白米飯、莧菜)	白米飯+糙米飯、紅燒獅子頭(豬絞肉、紅蘿蔔)、豆薯炒蛋(豆薯、雞蛋)、炒小白菜、貢丸湯、芭樂	地瓜甜湯	○	○	○	○
10/24(五)	大黃瓜貢丸湯(貢丸、大黃瓜)	擔仔湯麵(肉燥、油豆腐、豆芽菜、油麵)、芭樂	葡萄乾饅頭、麥茶	○	○	○	○
10/27(一)	油豆腐細粉(油豆腐、冬粉)	什錦炒飯(香菇、高麗菜、三色豆、白米飯、雞蛋、豆包)、豆薯湯、芭樂	蛋花雞絲麵(雞蛋、雞絲麵)	○	○	○	○
10/28(二)	豆漿、玉米脆片	酸辣湯餃(筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、豆腐、雞蛋、水餃、金針菇)、芭樂	綠豆湯	○	○	○	○
10/29(三)	奶油餐包、枸杞茶	白米飯+糙米飯、芹香肉絲(西洋芹、豬肉絲)、玉米炒蛋(玉米粒、雞蛋)、炒油菜、薑絲海帶芽湯、芭樂	南瓜糯米粥(糯米、南瓜)	○	○	○	○
10/30(四)	鹹粥(白米飯、高麗菜、絞肉)	白米飯+糙米飯、香煎旗魚、蒸蛋、炒青江菜、大黃瓜湯、鳳梨	芹菜甜不辣湯(芹菜、甜不辣片)	○	○	○	○
10/31(五)	玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、雞蛋)	日式湯麵(柴魚片、黃油麵、豬肉絲、高麗菜、木耳絲、紅蘿蔔絲、洋蔥)、鳳梨	草莓吐司、菊花茶	○	○	○	○

說明：1. 本餐點內容將視幼兒口味、天氣冷熱以及當季蔬果適時調整。

2. 若幼兒對某些食物有過敏，請通知本園。

3. 每逢週二、週四午餐的白飯有添加糙米。

4. 本園選用健康、營養、自然不含咖啡因的食物，且在烹調過程中，不添加任何味精。

5. 豆漿由本園自行磨豆製成。

6. 本園一律使用國產豬肉。