

新北市中和區復興國小附幼 108 學年度第 1 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			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/01	二	披薩麵包 +豆米漿	鳳梨蝦仁炒飯 +有機蔬菜 +香菇雞湯+水果	雞茸細粉	✓	✓	✓	✓
10/02	三	巧好芋泥包 +鮮奶	糙米飯+椒鹽松阪豬+蒸蛋+有機蔬菜 +馬鈴薯排骨湯+水果	水煎包+青草茶	✓	✓	✓	✓
10/03	四	起酥蛋糕+米漿	蕎麥飯+麻婆豆腐+五行蔬菜 +有機蔬菜+海帶芽蛋花湯+水果	炒年糕	✓	✓	✓	✓
10/04	五	小波蘿麵包 +鮮奶	南瓜飯+香烤雞腿排+銀芽雞絲+有機 蔬菜+玉米排骨湯+水果	魷魚羹麵	✓	✓	✓	✓
10/05	六	蔬菜鯛魚粥	燕麥三寶飯+咖哩豬肉+蒜苗透抽 +有機蔬菜+冬瓜湯+水果	蛋塔+麥茶	✓	✓	✓	✓
10/07	一	三色吐司半條 +鮮奶	小米飯+香煎虱目魚+京醬豆干 +有機蔬菜+黃瓜排骨湯+水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
10/08	二	培根包+豆漿	香菇油飯+有機蔬菜+蒜頭雞湯+水果	蔬菜拉麵	✓	✓	✓	✓
10/09	三	卡好馬拉糕 +米漿	紅藜飯+日式豬排+香蔥煎蛋 +有機蔬菜+蕃茄鮮蔬湯+水果	中華豆花	✓	✓	✓	✓
10/10	四	雙 十 節 連 續 假 期 放 假						
10/11	五							
10/14	一	椰香麵包+鮮奶	燕麥飯+香酥柳葉魚+滷豆干 +有機蔬菜+金針蛋花湯+水果	紅棗銀耳湯	✓	✓	✓	✓
10/15	二	全麥饅頭+豆漿	沙茶什錦炒麵 +有機蔬菜 +蛤蜊雞湯+水果	排骨酥湯	✓	✓	✓	✓
10/16	三	棋盤蛋糕+米漿	黑芝麻飯+香煎里肌肉片+甜豆玉米 筍+有機蔬菜+高麗菜魚餃湯+水果	油豆腐米粉湯	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/17	四	奶黃包+鮮奶	蕎麥飯+蕃茄炒蛋+素炒三鮮 +有機蔬菜+味噌海帶芽湯+水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓
10/18	五	雜糧葡萄麵包 +豆米漿	胚芽飯+蔥油雞+大黃瓜炒貢丸 +有機蔬菜+珍菇三絲湯+水果	鮮奶油泡芙 +洛神花茶	✓	✓	✓	✓
10/21	一	鹽可頌麵包 +優酪乳	黑米飯+蔥薑蒸鮭魚豆腐+牛蒡甜不辣 +有機蔬菜+佛手瓜排骨湯+水果	綠豆米苔目	✓	✓	✓	✓
10/22	二	巧好地瓜包 +鮮奶	海鮮燴飯+有機蔬菜+瓜仔雞湯+水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
10/23	三	銀絲卷+米漿	薏仁飯+紅燒獅子頭+山藥燴豌豆 +有機蔬菜+菠菜銀魚湯+水果	翡翠燒賣 +枸杞茶	✓	✓	✓	✓
10/24	四	大肉包+豆漿	味島香鬆飯+雪菜百頁+雙色花椰 +有機蔬菜+蘿蔔三色湯+水果	香菇肉末粥	✓	✓	✓	✓
10/25	五	波蘿起司麵包 +鮮奶	糙米飯+香油雞絲+滷蛋+有機蔬菜 +高麗菜肉片湯+水果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
10/28	一	小漢堡+米漿	蕎麥飯+金莎鯛魚+馬鈴薯炒肉絲 +有機蔬菜+海帶貢丸湯+水果	芝麻湯圓	✓	✓	✓	✓
10/29	二	草莓毛巾蛋糕 +鮮奶	炒什錦冬粉+有機蔬菜 +金華火腿白菜雞湯+水果	鍋貼 +青菜蛋花湯	✓	✓	✓	✓
10/30	三	巧好叉燒包 +豆漿	燕麥三寶飯+蒜泥白肉+韭菜煎蛋 +有機蔬菜+山藥薏仁湯+水果	清麵線	✓	✓	✓	✓
10/31	四	紅豆包+鮮奶	南瓜飯+蛋酥滷白菜+紅燒雞蛋豆腐 +有機蔬菜+高麗蔬菜湯+水果	香Q肉羹湯	✓	✓	✓	✓
11/01	五	廣東粥	小米飯+三杯雞丁+香菇西洋芹 +有機蔬菜+河蜆湯+水果	甜甜圈+麥茶	✓	✓	✓	✓