

彭福國小附幼108學年度上學期十月份餐點表

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜 類	水果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果						
1	二	雞絲麵線		胚芽飯	山藥雞柳	三色蔬菜	有機蔬菜	冬瓜湯	香蕉	布丁	牛奶餅乾	✓	✓	✓	✓
2	三	洋蔥玉米粥		胚芽飯	滷翅小腿	絲瓜薏仁蝦球	有機蔬菜	薑絲魚湯	甜柿	綠豆粉圓湯		✓	✓	✓	✓
3	四	大滷麵		白米飯	清蒸鱈魚	銀魚烘蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	芭樂	小羅宋	鮮奶	✓	✓	✓	✓
4	五	香菇肉粥		肉醬蝴蝶麵			有機蔬菜	香菇雞湯	蘋果	白木耳蓮子湯		✓	✓	✓	✓
5	六	鹹米苔目		五穀雜糧飯	蘑菇雞柳	魚燜豆腐	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	葡萄	甜不辣蘿蔔湯		✓	✓	✓	✓
7	一	三絲冬粉湯		地瓜飯	三杯雞	鮮菇高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	香蕉	紅豆湯		✓	✓	✓	✓
8	二	干貝海鮮粥		白米飯	麵輪燒肉	三色炒蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	椪柑	油豆腐意麵		✓	✓	✓	✓
9	三	西湖豬肉羹麵		地瓜飯	芝麻翅小腿	茭白肉片	有機蔬菜	蟹味冬瓜湯	甜柿	紅豆牛奶紫米粥		✓	✓	✓	✓
10	四	雙十連假													
11	五														
12	六														
14	一	玉米鮭魚粥		地瓜飯	紅燒豬柳	奶油蘑菇	有機蔬菜	番茄豆芽湯	梨子	燒麻糬	豆漿	✓	✓	✓	✓
15	二	油豆腐細粉	滷蛋	什錦炒麵			揚初豆腐	有機蔬菜	羅宋湯	香吉士	甜玉米	✓	✓	✓	✓
16	三	玉米脆片	鮮奶	白米飯	香滑雞丁	五柳豆干絲	有機蔬菜	金針肉絲湯	椪柑	關東煮		✓	✓	✓	✓
17	四	巧克力吐司	米漿	白米飯	日式魚燒	番茄滑蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	蘋果	綠豆牛奶		✓	✓	✓	✓
18	五	玉米排骨粥		地瓜飯	蒜炒鯊魚	甜椒肉絲	有機蔬菜	酸辣湯	芭樂	客家板條		✓	✓	✓	✓
21	一	香菇肉羹麵線		鮭魚炒飯			有機蔬菜	玉米草菇湯	楊桃	蘇打餅乾	鮮奶	✓	✓	✓	✓
22	二	飯糰	味噌海芽湯	胚芽飯	栗子燒雞	瓜仔肉	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	甜柿	紅豆薏仁湯		✓	✓	✓	✓
23	三	麵疙瘩		白米飯	琵琶蝦	三色蛋	有機蔬菜	三絲湯	香蕉	酸辣麵		✓	✓	✓	✓
24	四	清粥	小菜	胚芽飯	鳳梨蝦球	青蔥煎蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	無子葡萄	蔬菜煎餅	豆漿	✓	✓	✓	✓
25	五	蔬菜拉麵		地瓜飯	蘋果咖哩雞	鮮炒花枝	有機蔬菜	味噌海芽湯	香吉士	海鮮濃湯	小餐包	✓	✓	✓	✓
28	一	可頌	豆漿	披薩			有機蔬菜	番茄蛋花湯	蘋果	花生豆花		✓	✓	✓	✓
29	二	蚵仔麵線		五穀雜糧飯	醋溜里肌	雙菇豆包	有機蔬菜	韭菜豬血湯	椪柑	奶酪		✓	✓	✓	✓
30	三	小籠包	米漿	白米飯	西芹雙魷	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	忘憂排骨湯	芭樂	葡式蛋塔	鮮奶	✓	✓	✓	✓
31	四	花生土司	豆漿	三寶燕麥飯	蘿蔔燒肉	銀魚烘蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	甜柿	地瓜QQ圓湯		✓	✓	✓	✓