

臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園 109 年 10 月營養餐點表

日期	星期	上 午 點 心	午 餐 內 容	下 午 點 心
10/01-10/02 中秋假期				
10/5	一	糙米排骨粥	三杯雞+洋蔥炒蛋+青菜+白蘿蔔排骨湯+水果	水煮玉米
10/6	二	紅豆吐司+鮮奶	瓜仔肉+螞蟻上樹+青菜+三菇鮮湯+水果	精力蔬菜湯
10/7	三	生日蛋糕+鮮奶	義大利麵+滷翅小腿+青菜+南瓜濃湯+水果	帕瑪森小麵包+米漿
10/8	四	味噌拉麵	筍絲燒肉+鮮菇炒蛋+青菜+黃芽肉絲湯+水果	紅豆紫米粥
10/09-10/11 國慶假期				
10/12	一	玉米雞茸粥	香酥魚片+紅蘿蔔炒蛋+青菜+薑絲冬瓜湯+水果	芋頭米粉湯
10/13	二	鍋燒意麵	黃瓜拌雞絲+香菇玉米筍+青菜+蘿蔔排骨湯+水果	蚵仔麵線
10/14	三	蔬菜魚片粥	什錦燴飯+蛤蜊蒸蛋+青菜+味噌魚片湯+水果	雜糧葡萄乾小麵包+豆漿
10/15	四	絲瓜蛋花麵線	蒜泥白肉+洋蔥炒蛋+青菜+羅宋湯+水果	鮮奶嫩仙草
10/16	五	芙蓉麵線	糖醋雞丁+高麗寬粉+青菜+海帶排骨湯+水果	韓國麵包+鮮奶
10/19	一	雞絲麵	醬爆雞柳+日式蒸蛋+青菜+牛蒡排骨湯+水果	蛋塔+豆漿
10/20	二	清粥小菜	壽喜燒+涼拌黃豆芽+青菜+香菇雞湯+水果	精力蔬菜湯
10/21	三	糙米排骨粥	奶油蛤蜊義大利麵+蔥花蛋+青菜+番茄蛋花湯+水果	綜合水果+鮮奶
10/22	四	芝麻大骨拉麵	雞肉親子丼+三杯杏鮑菇+時蔬+青木瓜排骨湯+水果	水煮玉米
10/23	五	起司條麵包+鮮奶	炸土魷魚+鮮燴黃瓜+時蔬+玉米濃湯+水果	鮮奶酪
10/26	一	蔬菜魚片粥	洋芋燒雞+花生杏鮑菇+青菜+金針肉絲湯+水果	青菜湯餃
10/27	二	乾麵+味噌湯	香煎鮭魚+蔥花蛋+青菜+蘿蔔排骨湯+水果	桂圓糯米粥
10/28	三	玉米雞茸粥	豆酥鱈魚+麻婆豆腐+青菜+大黃瓜排骨湯+水果	蔥花麵包+鮮奶
10/29	四	麻油雞麵線	咖哩雞+鮮菇炒蛋+豆芽菜+蓮藕排骨湯+水果	水煮蛋+蔬菜湯
10/30	五	薑汁地瓜湯	油飯+什錦滷豆腐+青菜++海芽蛋花湯+水果	芋泥麵包+鮮奶