

臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園110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月1日	星期五	絲瓜海鮮粥	三杯雞+洋蔥炒蛋+青菜+白蘿蔔排骨湯+水果	鮮奶酪
10月2日	星期六			
10月3日	星期日			
10月4日	星期一	小白饅頭+豆漿	瓜仔肉+螞蟻上樹+青菜+三菇鮮雞湯+水果	鮮蔬湯
10月5日	星期二	味噌拉麵	義大利麵+滷翅小腿+青菜+南瓜濃湯+水果	紅豆鮮奶紫米粥
10月6日	星期三	生日蛋糕+鮮奶	筍絲燒肉+鮮菇炒蛋+青菜+黃芽肉絲湯+水果	小布利+米漿
10月7日	星期四	玉米雞茸粥	香酥魚片+香菇玉米筍+青菜+冬瓜鮮雞湯+水果	鮮蔬餛飩湯
10月8日	星期五	鍋燒意麵	黃瓜拌雞絲+紅蘿蔔炒蛋+青菜+蘿蔔排骨湯+水果	瑞士捲片+鮮奶
10月9日	星期六			
10月10日	星期日			
10月11日	星期一			
10月12日	星期二	黑糖饅頭+鮮奶	什錦燴飯+小黃瓜炒蝦仁+青菜+味噌魚片湯+水果	水果餐
10月13日	星期三	絲瓜蛋花麵線	蒜泥白肉+玉米炒蛋+青菜+羅宋湯+水果	珍珠丸子+豆漿
10月14日	星期四	蔬菜魚片粥	糖醋雞丁+蔥燒豆腐+青菜+海帶排骨湯+水果	鮮奶嫩仙草
10月15日	星期五	雞絲麵	醬爆雞柳+日式蒸蛋+青菜+冬瓜蛤蜊湯+水果	檸檬愛玉
10月16日	星期六			
10月17日	星期日			
10月18日	星期一	馬拉糕+鮮奶	壽喜燒+涼拌黃豆芽+青菜+香菇雞湯+水果	鮮蔬湯
10月19日	星期二	高麗菜瘦肉粥	奶油蛤蜊義大利麵+蔥花蛋+青菜+番茄蛋花湯+水果	水煮玉米
10月20日	星期三	芝麻大骨拉麵	雞肉親子丼+蠔油高麗菜炒肉片+時蔬+青木瓜排骨湯+水果	黃金起司麵包+豆漿
10月21日	星期四	炒蛋吐司+鮮奶	炸土魷魚+鮮燴黃瓜+時蔬+玉米濃湯+水果	茶葉蛋+鮮奶
10月22日	星期五	糙米山藥肉粥	洋芋燒雞+玉米炒蝦仁+青菜+金針肉絲湯+水果	蒸烤小地瓜+鮮奶
10月23日	星期六			
10月24日	星期日			
10月25日	星期一	南瓜雜糧小饅頭+鮮奶	香煎鮭魚+蔥花蛋+青菜+味噌海帶芽豆腐湯+水果	芋頭米粉湯
10月26日	星期二	糙米排骨粥	豆酥鱈魚+麻婆豆腐+青菜+蛤蜊雞腿肉湯+水果	水煮蛋+蔬菜湯
10月27日	星期三	麻油雞麵線	咖哩雞+蝦仁炒蛋+豆芽菜+蓮藕排骨湯+水果	奶酥吐司+鮮奶
10月28日	星期四	清粥小菜	蔥爆肉絲+蛤蜊蒸蛋+青菜+桂圓紅棗雞湯+水果	牛奶燕麥粥
10月29日	星期五	乾麵+味噌湯	冬瓜悶雞+魚香豆腐+青菜+黃瓜排骨湯+水果	水果餐
10月30日	星期六			
10月31日	星期日			