

111	年	10	月份	餐 點 表							
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯	水果		
10月3日	週一	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	糖醋甜椒咕咾肉	滷蛋	時令蔬菜	木須金菇肉絲湯	時令水果	客家粿仔湯麵	
10月4日	週二	香芋鹹粥		胚芽米飯	滷雞棒腿	蕃茄燴豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	鮮肉包	鮮奶
10月5日	週三	生日蛋糕	麥茶	白米飯	蔭鳳梨蒸魚	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	海帶芽味噌湯	時令水果	綠豆豆花甜湯	
10月6日	週四	地瓜包	鮮奶	糙米飯	蒜香炒白蝦	黃瓜炒木耳	時令蔬菜	枸杞香菇雞湯	時令水果	鮮蔬餛飩湯	
10月7日	週五	鮮魚香菇蔬麵		胚芽米飯	三杯杏菇雞丁	日式彩蔬蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	黑糖香麵包	無糖豆漿
10月11日	週二	玉米蛋花瘦肉粥		糙米飯	彩椒鳳梨茄汁雞丁	鮮菇炒小黃瓜	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	南瓜雜糧小饅頭	鮮奶
10月12日	週三	冰烤地瓜	燕麥高纖豆漿	胚芽米飯	樹子魚爛豆腐	肉末炒豆段	時令蔬菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	地瓜甜湯	
10月13日	週四	叉燒包	麥茶	白米飯	清蒸白蝦	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	絲瓜蛋花麵線	
10月14日	週五	水煮蛋	鮮奶	糙米飯	南瓜蘿蔔燒肉	芹香紅絲筍白筍	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	時令水果	草莓吐司	決明子茶
10月17日	週一	黑糖小饅頭	黑芝麻豆漿	胚芽米飯	鹹蛋蒸肉	玉米炒荷蘭豆	時令蔬菜	蕃茄青菜湯	時令水果	翡翠小魚滑蛋粥	
10月18日	週二	鮮魚香菇蔬粥		白米飯	蔥燒豆腐雞	玉米玉子燒	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	小兔包	鮮奶
10月19日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	糙米飯	紅燒魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	仙草甜湯	
10月20日	週四	芝麻包	無糖豆漿	胚芽米飯	奶油洋蔥蝦	醬燒馬鈴薯蘿蔔	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	滑蛋蔬菜麵	
10月21日	週五	水煮玉米	鮮奶	白米飯	香煎魚片	綜合滷味 海帶/白蘿蔔	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	帕瑪森軟麵包	麥茶
10月24日	週一	豆沙包	鮮奶	糙米飯	甜椒洋蔥炒肉絲	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	味噌蛋花湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
10月25日	週二	皮蛋蘿蔔瘦肉粥		胚芽米飯	洋蔥燒雞	蛋花絲瓜	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	鮮奶
10月26日	週三	茶葉蛋	鮮奶	白米飯	蔥燒蝦	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	綠豆西米露	
10月27日	週四	水煎包	無糖豆漿	糙米飯	咖哩魚丁	醬燒豆薯	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
10月28日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	起司吐司	紅藜茶
10月31日	週一	鮮魚米粉湯		白米飯	洋蔥燻豬肉片	三色蔬菜蒸蛋	時令蔬菜	白菜豆腐湯	時令水果	糙米高麗菜肉粥	

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷！