

112	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2日	週一	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	糖醋甜椒咕咾肉	滷蛋	空心菜	木須金菇肉絲湯	小玉西瓜	客家粿仔湯麵	
10月3日	週二	香芋鹹粥		白米飯	滷雞翅小腿	蕃茄燴豆腐	味美	蘿蔔排骨湯	蘋果	小可頌	鮮奶
10月4日	週三	兔子包	麥茶	炸醬麵	美味炸醬	香菇玉米蒸蛋	黑葉白菜	海帶芽味噌湯	水梨	綠豆豆花甜湯	
10月5日	週四	地瓜包	鮮奶	白米飯	栗子燒肉	黃瓜炒木耳	小豆苗	枸杞香菇雞湯	芭樂	鮮蔬餛飩湯	
10月6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	扁蒲	冬瓜排骨湯	香蕉	原味小餐包	無糖豆漿
10月11日	週三	水煮蛋	麥茶	海鮮烏龍炒麵	炒三鮮	肉絲炒豆段	荷葉白菜	紫菜蛋花湯	香瓜	地瓜甜湯	
10月12日	週四	玉米脆片	鮮奶	白米飯	香煎檸檬鮭魚	洋蔥炒蛋	空心菜	玉米排骨湯	砂糖橘	絲瓜蛋花麵線	
10月13日	週五	蔬菜香蔥雞粥		糙米飯	南瓜蘿蔔燒肉	芹香紅絲筍白筍	優愛菜	薑絲蛤蠣湯	柳丁	草莓吐司	米漿
10月16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	黑葉白菜	蕃茄青菜湯	小西瓜	翡翠小魚滑蛋粥	
10月17日	週二	鮮魚香菇蔬粥		白米飯	蔥燒豆腐雞	玉米玉子燒	小松菜	南瓜肉片蔬菜湯	蘋果	鮮奶酪	
10月18日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	茄汁雞肉炒飯	玉米炒蛋	麻婆豆腐	白莧菜	羅宋湯	水梨	仙草甜湯	
10月19日	週四	水煮玉米	鮮奶	胚芽米飯	奶油洋蔥蝦	醬燒馬鈴薯蘿蔔	青江菜	玉米濃湯	芭樂	滑蛋蔬菜麵	
10月20日	週五	清粥小菜		白米飯	香煎魚片	綜合滷味	青花椰菜	金針排骨湯	香蕉	克林姆麵包	鮮奶
10月23日	週一	芋泥包	鮮奶	糙米飯	香酥雞柳	金針菇燴南瓜	黑葉白菜	味噌蛋花湯	白肉火龍果	香菇滑蛋肉粥	
10月24日	週二	皮蛋蘿蔔瘦肉粥		胚芽米飯	洋蔥燒雞	蛋花絲瓜	青松菜	筍片排骨湯	百香果	雞蛋小饅頭	紅棗茶
10月25日	週三	茶葉蛋	鮮奶	南瓜炒米粉	香菇炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	小松菜	薑絲蜆湯	甜柿	綠豆西米露	
10月26日	週四	水煎包	無糖豆漿	白米飯	咖哩魚丁	醬燒豆薯	青花椰菜	牛蒡鮮菇湯	橘子	蔬菜蘿蔔糕湯	
10月27日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	白菜滷	小黃瓜	冬瓜湯	柳丁	香草杯子	鮮奶
10月30日	週一	鮮魚米粉湯		白米飯	洋蔥燻豬肉片	三色蔬菜蒸蛋	味美	白菜豆腐湯	小玉西瓜	糙米高麗菜肉粥	
10月31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	蘿蔓	黃豆芽排骨湯	蘋果	珍珠丸子	鮮奶

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!