

113 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1日	週二	香芋鹹粥		白米飯	奶油洋蔥蝦	蕃茄燴豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	小籠湯包	鮮奶
10月2日	週三	水果裸蛋糕	麥茶	炸醬麵	美味炸醬	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3日	週四	黑糖銀絲捲	鮮奶	白米飯	栗子燒肉	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4日	週五	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	楓糖蔓越莓麵包	鮮奶
10月7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8日	週二	玉米脆片	鮮奶	白米飯	親子丼	螞蟻上樹	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	絲瓜蛋花麵線	
10月9日	週三	水煮蛋	麥茶	海鮮烏龍炒麵	香蒜鮭魚	肉絲炒豆段	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	超軟牛奶麵包	米漿
10月11日	週五	蔬菜香蔥雞粥		糙米飯	南瓜蘿蔔燒肉	什錦炒菇	時令蔬菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	地瓜綠豆甜湯	
10月14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15日	週二	香菇肉粥		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	鮮奶酪	
10月16日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	茄汁雞肉炒飯	玉米炒蛋	麻婆豆腐	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	冰糖紅棗銀耳湯	
10月17日	週四	滑蛋蔬菜麵		胚芽米飯	滷雞翅小腿	醬燒馬鈴薯蘿蔔	時令蔬菜	海結豆腐湯	時令水果	銀絲卷	鮮奶
10月18日	週五	清粥小菜		白米飯	香煎魚片	<small>綜合滷味 海帶/白蘿蔔/玉米</small>	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	手撕奶香包	鮮奶
10月21日	週一	芋泥包	鮮奶	糙米飯	香酥雞柳	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22日	週二	皮蛋瘦肉粥		胚芽米飯	壽喜燒	蛋花絲瓜	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	紅棗茶
10月23日	週三	茶葉蛋	鮮奶	南瓜炒米粉	香菇炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	綠豆西米露	
10月24日	週四	水煎包	無糖豆漿	白米飯	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25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	葡萄小麵包	鮮奶
10月28日	週一	蕃茄蔬菜刀削麵		白米飯	洋蔥燉豬肉片	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	
10月29日	週二	玉米瘦肉粥		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	珍珠丸子	鮮奶
10月30日	週三	芹香米粉湯		義大利麵	紅醬絞肉	沙拉馬鈴薯	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	仙草芋圓甜湯	
10月31日	週四	金絲捲	鮮奶	胚芽米飯	樹子魚爛豆腐	肉末炒豆段	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	肉絲冬粉	

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！