

114 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	綠豆薏仁甜湯	
10 月 2 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 3 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	週二	玉米脆片	鮮奶	白米飯	親子丼	螞蟻上樹	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	絲瓜蛋花麵線	
10 月 8 日	週三	水煮蛋	麥茶	海鮮烏龍炒麵	香蒜鮭魚	肉絲炒豆芽	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	客家粿仔湯麵	
10 月 9 日	週四	蔬菜香蔥雞粥		糙米飯	南瓜蘿蔔燒肉	什錦炒菇	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	鮮奶豆花	
10 月 13 日	週一	黑糖小饅頭	黑芝麻豆漿	胚芽米飯	鹹蛋蒸肉	玉米炒毛豆	時令蔬菜	蕃茄青菜湯	時令水果	翡翠小魚滑蛋粥	
10 月 14 日	週二	香菇肉粥		白米飯	蔥燒豆腐雞	玉子燒	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	玉米通心濃湯	
10 月 15 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	關東煮	
10 月 16 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 17 日	週五	清粥小菜		白米飯	香煎魚片	綜合滷味 海帶/白蘿蔔/玉米	時令蔬菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	黑糖地瓜麵包	鮮奶
10 月 20 日	週一	芋泥包	鮮奶	糙米飯	香酥雞柳	蛋花絲瓜	時令蔬菜	蘿蔔雞湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
10 月 21 日	週二	皮蛋瘦肉粥		胚芽米飯	壽喜燒	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	紅棗茶
10 月 22 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	薑絲蜆湯	時令水果	綠豆西米露	
10 月 23 日	週四	馬拉糕	無糖豆漿	白米飯	豆豉魚丁	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 27 日	週一	蔬菜雞絲麵		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	蕃茄蔬菜刀削麵	
10 月 28 日	週二	玉米瘦肉粥		糙米飯	彩椒鳳梨茄汁雞丁	鮮菇炒黃瓜	時令蔬菜	山藥雞湯	時令水果	冰烤地瓜	鮮奶
10 月 29 日	週三	金絲捲	鮮奶	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 30 日	週四	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	肉絲冬粉	
10 月 31 日	週五	米粉湯		胚芽米飯	樹子魚燜豆腐	肉末炒豆段	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	義大利乳酪麵包	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！											