

新北市中和區中和國小附設幼兒園109學年度第一學期十月份幼兒餐點設計表

日期	星期	早上點心	午 餐						下午點心	全穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 類	蔬 菜 類	水果 類	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果						
10月5日	一	克林姆麵包 鮮奶	夏威夷蛋炒飯/有機蔬菜/香菇鮮蔬湯						時令 水果	田園蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
10月6日	二	生日蛋糕 決明子茶	三寶 燕麥飯	糖醋 豬里肌	紅絲炒蛋	有機 蔬菜	黃瓜雞湯	時令 水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓	
10月7日	三	銀絲捲 黃耆枸杞茶	白飯	香煎鮭魚	鹹蛋絲瓜	有機 蔬菜	蓮子 排骨湯	時令 水果	義美蘇打餅 低糖比菲多	✓	✓	✓	✓	
10月8日	四	干貝蔬菜粥	紫米飯	醬燒 棒棒腿	筍片四季豆	有機 蔬菜	番茄 肉片湯	時令 水果	綠豆角麥 牛奶湯	✓	✓	✓	✓	
10月9日	五	雙十節彈性放假												
10月12日	一	牛角麵包 鮮奶	洋蔥豬肉炒麵/有機蔬菜/皇帝豆排骨湯					時令 水果	雞絲粿條湯	✓	✓	✓	✓	
10月13日	二	糙米排骨粥	白飯	香煎鯛魚	鮮菇炒扁蒲	有機 蔬菜	木耳紅棗 雞湯	時令 水果	關東煮	✓	✓	✓	✓	
10月14日	三	黑糖捲 無糖黑豆茶	小米飯	高昇排骨	蒜炒綠豆芽	有機 蔬菜	冬瓜 排骨湯	時令 水果	玉米脆片 奶酪	✓	✓	✓	✓	
10月15日	四	薏仁蔬菜 雞肉粥	芝麻飯	紅燒 獅子頭	金針菇炒蛋	有機 蔬菜	翡翠 豆腐羹	時令 水果	山藥桂圓湯	✓	✓	✓	✓	
10月16日	五	雜糧小饅頭 牛奶	地瓜飯	花瓜燒雞	小白菜 炒豆皮	有機 蔬菜	玉米 蛋花湯	時令 水果	油豆腐細粉	✓	✓	✓	✓	
10月19日	一	奶酥麵包 鮮奶	高麗菜肉絲蛋炒飯/有機蔬菜/海結排骨湯					時令 水果	蛤蠣蔬菜 麵線	✓	✓	✓	✓	
10月20日	二	香菇蔬菜粥	胚芽飯	台式滷肉	鵪鶉蛋 白菜滷	有機 蔬菜	枸杞杏鮑 菇魚片湯	時令 水果	地瓜蓮子湯	✓	✓	✓	✓	
10月21日	三	醬燒小肉包 無糖紅豆茶	糙米飯	紅燒雞丁	菜脯蛋	有機 蔬菜	高麗菜 肉片湯	時令 水果	什錦果麥片 純濃燕麥	✓	✓	✓	✓	
10月22日	四	香菇玉米 燕麥粥	黎麥飯	京都排骨	玉米粒 炒肉末	有機 蔬菜	番茄 蛋花湯	時令 水果	雲吞白菜湯	✓	✓	✓	✓	
10月23日	五	雞蛋小饅頭 牛奶	麥片飯	香煎 魷魷魚	紅絲木須 炒肉絲	有機 蔬菜	玉米 排骨湯	時令 水果	古早味板條	✓	✓	✓	✓	
10月26日	一	起司三明治 鮮奶	日式炒烏龍/有機蔬菜/胡瓜肉片湯					時令 水果	客家鹹湯圓	✓	✓	✓	✓	
10月27日	二	菠菜魚片粥	紫米飯	香滷 棒棒腿	小黃瓜 炒玉米筍	有機 蔬菜	馬鈴薯 濃湯	時令 水果	水煮玉米	✓	✓	✓	✓	
10月28日	三	黑糖小饅頭 牛奶	三寶燕 麥飯	洋蔥 炒肉片	三色豆腐	有機 蔬菜	鴻喜菇 雞湯	時令 水果	香Q碗粿	✓	✓	✓	✓	
10月29日	四	高麗菜 肉末粥	白飯	香煎鮭魚	咖哩南瓜	有機 蔬菜	筍片 排骨湯	時令 水果	大燕麥片 牛奶	✓	✓	✓	✓	
10月30日	五	小鮮肉包 紅藜糙米茶	糙米飯	三杯雞丁	蒜苗高麗菜	有機 蔬菜	秀珍菇 肉片湯	時令 水果	紅蘿蔔 雞蛋麵	✓	✓	✓	✓	

製表人 幼兒園主任 校長(園長)