

# 青潭附幼 108學年度第一學期6~10週 營養餐點表

週次	日期	星期	上午點心		午餐					下午點心			
			早點一	早點二	主食	主菜	配菜一	配菜二	湯品	午點一	午點二		
第六週	09月30日	一	颱風假										
	10月1日	二	絲瓜麵線		五穀飯	醬瓜絞肉	豆皮白菜燒	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	黑芝麻豆漿	水果		
	10月2日	三	生日蛋糕	鮮奶	什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		全麥土司	水果		
	10月3日	四	玉米肉末粥		燕麥飯	糖醋鯛魚	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	蛋花湯	關東煮	水果		
	10月4日	五	板條湯麵		胚芽飯	番茄燉肉	蔥燒豆腐	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	芋圓豆花	水果		
	10月5日	六	水果	豆漿	白飯	香滷排骨	木須炒蛋	有機蔬菜	莧菜小魚羹	奶酥麵包	優酪乳		
第七週	10月7日	一	鮮奶饅頭	薏仁糙米漿	白飯	味噌燒肉	五柳豆包	有機蔬菜	竹筍排骨湯	鮮肉包	水果		
	10月8日	二	鍋燒意麵		五穀飯	蜜汁翅小腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	粉圓紅豆湯	水果		
	10月9日	三	水果	鮮奶	白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	奶香餐包	燕麥鮮豆漿		
	10月10日	四	雙十節連假										
	10月11日	五	雙十節連假										
第八週	10月14日	一	義美銀絲卷	鮮豆漿	白飯	水果咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	三菇鮮湯	燒賣	水果		
	10月15日	二	米粉湯		五穀飯	蠔油蒸魚	洋蔥豬柳	有機蔬菜	仙草蜜	鹹湯圓	水果		
	10月16日	三	麵線羹		大滷麵		糖醋甜不辣	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果		
	10月17日	四	蔬菜鮪魚粥		燕麥飯	醋溜白片	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	山藥大骨湯	綠豆地瓜湯	水果		
	10月18日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	沙茶肉片	家常豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	波蘿麵包	優酪乳		
第九週	10月21日	一	義美花捲	紫米糙米漿	白飯	紅燒肉	黃瓜什錦	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	叉燒包	水果		
	10月22日	二	擔仔麵		五穀飯	三杯雞	青花菜	有機蔬菜	檸檬愛玉	青菜豆腐湯	水果		
	10月23日	三	雞蓉玉米粥		香菇肉羹飯		茶葉蛋	有機蔬菜	蔭鳳梨冬瓜雞湯	胡蘿蔔吐司	水果		
	10月24日	四	雲吞湯		燕麥飯	土魠魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	羅宋湯	紫米養生粥	水果		
	10月25日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	糖醋豬肉	炒百菇	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	三明治	黑芝麻豆漿		
第十週	10月28日	一	義美奶皇包	燕麥鮮豆漿	白飯	京醬燒肉	芹菜三絲	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	珍珠丸子	水果		
	10月29日	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	蒜味雞	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	山粉圓甜湯	高麗菜捲湯	水果		
	10月30日	三	皮蛋瘦肉粥		義式蕃茄肉醬麵		洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶吐司	水果		
	10月31日	四	什錦細粉		燕麥飯	清蒸鯛魚片	玉米筍燴雞片	有機蔬菜	番茄豆包湯	綠豆粉圓湯	水果		
	11月01日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	鳳梨豬	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	金針大骨湯	克林姆麵包	優酪乳		

※ 本餐點表參考：新北市幼兒教育資源網「幼稚園餐點設計」之內容。※ 本餐點表報請單位主管核準後實施。

※ 本學期餐點表經餐點會議討論結果，將以五週為一周期，採循環菜單制。

※ 如遇戶外教育，將微調菜單，敬請見諒。