

新北市泰山區明志國小附設幼兒園113學年度10月餐點表

日期	星期	早 點	午 餐					午 點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						水果
1	二	吻魚蔬菜粥	白米飯	紅燒肉	冬瓜麵輪	時令青菜	味噌海芽湯	時令水果	地瓜甜湯	√	√	√	√
2	三	生日蛋糕、決明子茶	香菇油飯、滷味什錦、時令青菜、竹筍排骨湯					時令水果	茶葉蛋、蜜茶	√	√	√	√
3	四	雲吞白菜湯	五穀飯	豆酥魚片	鹹蛋杏包菇	時令青菜	香菇雞湯	時令水果	牛奶燕麥粥	√	√	√	√
4	五	米苔目湯	紫米飯	蔥汁雞	紅蘿蔔蒸蛋	時令青菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	蘇打餅乾、優酪乳	√	√	√	√
7	一	蛋餅、豆漿	糙米飯	塔香三杯雞	芹香豆干絲	時令青菜	香菇肉羹湯	時令水果	仙草甜湯	√	√	√	√
8	二	雞茸玉米粥	白米飯	豉汁排骨	紅燒烤麩	時令青菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	小餐包、寶吉果汁	√	√	√	√
9	三	肉燥米粉湯	義式白醬通心麵、香Q花枝丸、時令青菜、南瓜濃湯					時令水果	小籠包、麥茶	√	√	√	√
10	四	國慶日放假							√	√	√	√	
11	五	肉羹麵	藜麥飯	蘑菇蝦仁	甜椒肉絲	時令青菜	芹香蘿蔔湯	時令水果	什錦果麥、鮮奶	√	√	√	√
14	一	奶酥吐司、鮮奶	糙米飯	京都排骨	滷白菜	時令青菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	豆漿豆花	√	√	√	√
15	二	山藥肉末粥	白米飯	瓜仔肉燥	鮮茄滑蛋	時令青菜	榨菜肉絲湯	時令水果	芝麻包、豆漿	√	√	√	√
16	三	味噌拉麵	夏威夷炒飯、菇炒美生菜、時令青菜、海結排骨湯					時令水果	冰糖白木耳甜湯	√	√	√	√
17	四	客家板條湯	五穀飯	香煎鮭魚	豆腐羹	時令青菜	羅宋湯	時令水果	米血糕、冬瓜茶	√	√	√	√
18	五	大魯麵	紫米飯	蘋果咖哩雞	日式蒸蛋	時令青菜	鮮菇湯	時令水果	波蘿小餐包、果汁	√	√	√	√
21	一	三色小饅頭、鮮奶	糙米飯	京醬豬柳	蛤蜊絲瓜	時令青菜	花枝羹湯	時令水果	鮮肉包、黑豆漿	√	√	√	√
22	二	香菇瘦肉粥	白米飯	蜜汁雞腿	金菇三絲	時令青菜	豆芽排骨湯	時令水果	小米甜粥	√	√	√	√
23	三	擔仔粿仔湯	金瓜米粉、滷翅小腿、時令青菜、薑絲鱸魚湯					時令水果	小兔包、米漿	√	√	√	√
24	四	鍋燒烏龍麵	五穀飯	糖醋魚片	番茄炒蛋	時令青菜	玉米蘿蔔湯	時令水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
25	五	蔬菜通心粉濃湯	藜麥飯	橙汁雞片	塔香茄子	時令青菜	海結排骨湯	時令水果	楓糖銅鑼燒、洛神花茶	√	√	√	√
28	一	蒸蘿蔔糕、黑芝麻豆漿	糙米飯	鳳梨蝦球	麻婆豆腐	時令青菜	金菇肉絲湯	時令水果	紅豆牛奶湯	√	√	√	√
29	二	皮蛋瘦肉粥	白米飯	蘑菇雞柳	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	翡翠吻仔魚湯	時令水果	奶皇包、蜜茶	√	√	√	√
30	三	關東煮	海苔飯糰、鮭魚炒蛋、時令青菜、玉米濃湯					時令水果	八寶粥	√	√	√	√
31	四	蛋花麵	五穀飯	油雞腿	黃瓜甜不辣	時令青菜	奶油蔬菜湯	時令水果	銀絲卷、鮮奶	√	√	√	√

◎本市公立幼兒園全面供應幼兒每天食用至少一道有機蔬菜，食用蔬菜做好食品安全把關，讓孩子吃的健康、營養、均衡。

◎餐點內容以時令季節所取得的盛產食材為主，但必要時會有適時變動；若有變動，則以當日實物為準！您的寶貝在餐點上若有任何問題，隨時歡迎與班上老師交換意見，謝謝！

◎本餐點表可能含有衛服部公告之食品過敏原11項:甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽等其製品。

如貴子女有特殊過敏體質之情形，務必事先告知園方。

◎本園一律使用國產豬、牛肉食材。

◎本校（園）未使用輻射污染食品。