

育仁幼兒園 113 學年度第 1 學期 10 月份餐點表

日期		活力早點	營養午餐	精力下午點心
10/1	(二)	方塊蛋糕、決明子麥茶(麵粉.雞蛋.決明子.麥茶)	什錦海鮮麵(木耳.花枝.蝦仁.肉絲.高麗菜麵條)、蛋絲蝦滑湯(蛋絲.蝦滑.紫菜)、季節-蘋果	玉米蛋花粥(玉米.雞蛋.肉末)
10/2	(三)	小籠包、蛋花湯(絞肉.麵粉.蔥雞蛋)	花生麵筋(花生.麵筋)、洋蔥雞絲(洋蔥.雞肉絲.香菜)、時蔬-地瓜葉、豆薯蛋花(豆薯.雞蛋)、水果-蘋果	豆芽鹹棵湯(豆芽菜.韭菜.鹹棵)
10/3	(四)	鍋貼、紫菜湯(絞肉.蔥花.高麗菜.紫菜)	醬燒海帶(海帶.醬油)、麻婆豆腐(豆腐.三色豆.肉末)、時蔬-菠菜、榨菜肉絲湯(榨菜絲.豬肉絲)、水果-火龍果	土魷魚麵羹(魚塊.山東白菜.油麵)
10/4	(五)	營養豆花(黃豆.吉利丁粉)	古早味油飯(三色豆.魷魚.肉絲.香菇.花生)、當歸鴨肉湯(當歸藥包鴨肉)、水果-火龍果	酸辣湯(木耳.楠筍.豆腐.豬血.冬粉)
10/7	(一)	黃瓜丸子(大黃瓜.魚丸.蝦丸)	番茄炒蛋(番茄.雞蛋.青蔥)、木耳鮮菇肉(香菇.鴻喜菇.杏包菇.豬肉肉絲)、時蔬-高麗菜、蛤蠣瓜子雞湯(蛤蠣.雞肉.花瓜.薑片)	綠豆麥片(綠豆.麥片)
10/8	(二)	香菇燒賣(豬肉.糯米.魚漿.蟹黃)、紫菜湯(紫菜.柴魚酥)	香腸炒飯(香腸.雞蛋.三色豆)、皮丸湯(虱目魚肉.虱目魚皮.魚丸)、水果-蘋果	鮪魚滑蛋粥(鮪魚罐.雞蛋.肉末)
10/9	(三)	鮮奶吐司、豆漿(麵粉.鮮奶.黃豆)	紅蘿蔔車輪(紅蘿蔔.車輪.絞肉)、香檸雞柳(雞肉.麵包粉.檸檬)、時蔬-空心菜、青菜豆腐湯(小白菜.豆腐)、水果-香蕉	白菜雞蛋冬粉(白菜.雞蛋.冬粉)
10/11	(五)	牛奶五彩球(白牛奶.玉米球)	關廟滷麵(木耳.筍絲.香菇.高麗菜.菜頭.肉羹.肉絲.蛋花)、水果-蘋果	關東煮(米血.黑輪.油豆腐.蘿蔔)
10/14	(一)	原味馬來糕、麥茶(麵粉.雞蛋.大麥)	咖哩豬肉飯(紅蘿蔔.洋蔥.馬鈴薯.玉米筍.青豆仁.豬肉丁)、水果-蘋果	榨菜肉絲麵(肉絲.榨菜.小白菜)
10/15	(二)	古早味鹹粥(三色豆.絞肉白米)	四色花枝(小黃瓜.紅.黃椒花枝)、岩燒里肌(豬肉片.蔥)、時蔬-高麗菜、冬瓜排骨湯(冬瓜.排骨.薑片)、水果-蘋果	紅豆雙圓湯(紅.綠豆.湯圓)
10/16	(三)	營養豆花(黃豆.吉利丁粉)	醬燒滷蛋、三杯雞丁(雞丁.九層塔.杏包菇)、時蔬-花椰菜、番茄玉米湯(番茄.玉米.雞骨架)、水果-香蕉	鍋燒雞絲麵(雞絲麵.蛋花.小白菜)
10/17	(四)	醬燒小肉包、紫菜湯(絞肉.麵粉.蔥.紫菜)	雙色燒肉(紅.白蘿蔔.五花肉)、洋蔥炒蛋(雞蛋.洋蔥絲)、時蔬-空心菜(蒜頭.空心菜)、翡翠小魚湯(翡翠.肉棒.吻仔魚)、水果-柳丁	黑糖粉圓(黑糖汁.粉圓)
10/18	(五)	地瓜芝麻球、豆漿(地瓜.芝麻麵粉.糖粉.黃豆)	什錦海鮮粥(高麗菜.竹筍絲.魚肉.魚丸.花枝蝦.蚵肉絲)、水果-梨子	麻油雞麵線(雞肉.薑片.麻油.麵線)
10/21	(一)	雞丁蘑菇濃湯(三色豆.蘑菇.玉米粒.蛋花.雞肉)	豆皮絞肉(豆皮.豬絞肉)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋)、時蔬-高麗菜、海鮮湯(花枝.蝦仁.蚵.筍絲)、水果-蘋果	綜合甜湯(黑白粉圓.粉條粉角)
10/22	(二)	梅子饅頭、桂圓枸杞茶(麵粉.梅子粉.枸杞.桂圓)	古早味油飯(四季豆.魷魚.肉絲.香菇.花生)、黃瓜貢丸湯(大黃瓜.貢丸)、水果-蘋果玉米	豬肉水餃(豬絞肉.麵粉.高麗菜)
10/23	(三)	蔬菜餛飩湯(小白菜.絞肉.蔥餛飩皮)	絞肉黃金丸(黃金丸.豬絞肉)、海帶三絲(海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔絲)、時蔬-大陸妹、白菜豆腐蛋花湯、水果-蘋果	雞蛋麵線(雞蛋.油蔥.麵線)
10/24	(四)	豆漿玉米片(豆漿.玉米片)	高麗菜豬肉燴飯(花枝.蝦仁.蚵肉絲.高麗菜.金針菇.鳥蛋)水果-火龍果	香菇瘦肉粥(香菇.肉末.芹菜末)
10/25	(五)	芋頭餅、冬瓜香茅茶(芋頭.餅乾.香茅.冬瓜露)	雞丁炒飯(玉米粒.三色豆.雞丁.雞蛋)、海帶蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.海帶.排骨)、水果-柳丁	鍋燒意麵(意麵.花捲.小白菜)
10/28	(一)	菠菜小魚粥(菠菜.吻仔魚.肉末)	醬燒海帶結(海帶.絞肉.豆干)、蔥燒虱目魚柳(蔥.虱目魚)、蔬菜-四季豆、番茄蛋花湯(番茄.雞蛋.蔥花)、水果-蘋果	紅豆小湯圓(糯米.糖水)
10/29	(二)	葡萄土司、牛奶(麵粉.葡萄乾.牛奶)	什錦海鮮麵(木耳.花枝.蝦仁.肉絲.高麗菜.麵)、玉米蘿蔔大骨湯(玉米.蘿蔔.大骨)、水果-蘋果	蔬菜麵(蔬菜麵條.肉絲.小白菜)
10/30	(三)	珍珠丸(糯米.豬肉.魚漿)、蔬菜湯(綜合蔬菜包)	洋蔥燻肉(洋蔥.五花肉)、豆腐碎肉(香菇.絞肉)、時蔬-空心菜、香菇雞湯(香菇.雞肉.紅棗)、水果-番石榴	仙草粉條(仙草.粉條)
10/31	(四)	營養豆花(黃豆.吉利丁粉)	毛豆雞丁炒飯(雞胸肉.毛豆.紅蘿蔔丁.洋蔥丁)、冬瓜排骨酥湯(冬瓜.排骨酥)、水果-柳橙	黃瓜金雕捲(金雕捲.大黃瓜)

1. 本餐點食譜內容將視幼兒口味, 天氣冷熱隨機調整 2. 餐點及午餐之菜色隨季節幼兒園有更換及變動之權力 3. 幼兒對某些食物有過敏性或身體不適者(例如: 甲殼類、花生、牛奶、蛋等), 請事先通知本園或告知班導師 4. 本園一律使用國產豬食材

