

臺北市士林區葫蘆國小附設幼兒園113年10月份餐點表

餐點類別檢核

日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果					
10月1日	二	青菜豆腐湯	地瓜有機米飯	蝦仁花椰菜	清蒸鱸魚	時令蔬菜	莧菜銀魚湯	季節水果	綠豆西谷米	V	V	V	V
10月2日	三	生日蛋糕、鮮奶	地瓜有機米飯	甜豆花枝	螞蟻上樹	時令蔬菜	薑絲蚵仔湯	季節水果	白菜燕餃湯	V	V	V	V
10月3日	四	番茄蛋花湯	地瓜有機米飯	小棒腿	毛豆烤麩	時令蔬菜	豆腐貢丸湯	季節水果	黑糖饅頭、鮮奶	V	V	V	V
10月4日	五	台式鹹粥	有機米飯	海鮮燴飯		時令蔬菜	鮮菇玉米湯	季節水果	蒸地瓜	V	V	V	V
10月7日	一	絲瓜蛋花麵線	地瓜有機米飯	清蒸扁鱈	玉米馬鈴薯煎餅	時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	季節水果	蟹味茶碗蒸	V	V	V	V
10月8日	二	皮蛋瘦肉粥	地瓜有機米飯	五香棒腿	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	季節水果	香菇雞肉麵線	V	V	V	V
10月9日	三	小菠蘿、鮮奶	地瓜有機米飯	筴白筍肉絲	玉米炒蝦仁	時令蔬菜	薑絲魚片湯	季節水果	肉醬乾拌麵	V	V	V	V
10月10日	四	雙十國慶放假											
10月11日	五	吻仔魚粥	有機米飯	香腸炒飯		時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	季節水果	鮮甜玉米條	V	V	V	V
10月14日	一	番茄青菜雞湯麵	地瓜有機米飯	壽喜肉片	番茄滑蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	季節水果	玉米脆片奶酪	V	V	V	V
10月15日	二	魷魚米粉湯	地瓜有機米飯	海帶干絲	鮮蚵豆腐	時令蔬菜	竹筍排骨湯	季節水果	蒸蘿蔔糕	V	V	V	V
10月16日	三	小餐包、鮮奶	地瓜有機米飯	糖醋甜不辣	客家小炒	時令蔬菜	貢丸蘿蔔湯	季節水果	韓式拌冬粉	V	V	V	V
10月17日	四	鮮肉雲吞湯	地瓜有機米飯	香酥雞塊	豆瓣魚片	時令蔬菜	香菇雞湯	季節水果	水煮蛋、鮮奶	V	V	V	V
10月18日	五	芋頭肉末鹹粥	麵食	咖哩炒烏龍		時令蔬菜	蛋花味噌湯	季節水果	綠豆地瓜湯	V	V	V	V
10月21日	一	小肉包、豆漿	地瓜有機米飯	綜合滷味	四季肉末	時令蔬菜	白菜蛋花湯	季節水果	玉米濃湯	V	V	V	V
10月22日	二	烏龍湯麵	地瓜有機米飯	香滷豬腱	西芹炒三鮮	時令蔬菜	黃豆芽雞腿湯	季節水果	海苔飯糰	V	V	V	V
10月23日	三	雞蛋三明治、鮮奶	地瓜有機米飯	蛤蜊絲瓜	黃瓜鵝蛋	時令蔬菜	四神排骨湯	季節水果	蔬菜湯餃	V	V	V	V
10月24日	四	番茄紅蘿蔔肉絲麵	地瓜有機米飯	五彩蝦仁	馬鈴薯餅	時令蔬菜	海芽魚乾湯	季節水果	鍋燒雞絲麵	V	V	V	V
10月25日	五	奶油雞肉斜管麵	麵食	義大利肉醬麵		時令蔬菜	山藥雞湯	季節水果	地瓜粥	V	V	V	V
10月28日	一	節瓜炒蛋	地瓜有機米飯	蘆筍鮮菇	清蒸多利魚	時令蔬菜	溫補鮮菇湯	季節水果	蟹味蒸蛋	V	V	V	V
10月29日	二	日式關東煮	地瓜有機米飯	小黃瓜花生	蒜泥白肉	時令蔬菜	蓮子排骨湯	季節水果	仙草蜜	V	V	V	V
10月30日	三	杯子蛋糕、鮮乳	麵食	日式炒烏龍		時令蔬菜	牛蒡玉米湯	季節水果	奶油雞肉斜管麵	V	V	V	V
10月31日	四	銀絲卷、鮮奶	有機白米飯	馬鈴薯燉肉飯		時令蔬菜	金針雞腿湯	季節水果	香菇雞肉麵線	V	V	V	V

※本園一律使用臺灣豬、牛肉食材。

