

114年 10月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
1	三	芝麻饅頭+豆漿	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 青菜豆腐湯	綠豆湯	√	√	√	√
2	四	絲瓜麵線	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 蔬菜玉米湯	烤肉吐司+蜂蜜柚子茶	√	√	√	√
3	五	玉米吻仔魚粥	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 番茄炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	什錦湯餃	√	√	√	√
6	一	中秋節						
7	二	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
8	三	鮮奶饅頭+牛奶	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	芋頭西米露	√	√	√	√
9	四	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+ 家常豆腐+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	肉燥意麵	√	√	√	√
10	五	雙十節						
13	一	雞蛋蔬菜粥	胚芽米飯+ 咖哩雞丁+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
14	二	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 打拋豬+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	什錦米苔目	√	√	√	√
15	三	奶皇包+牛奶	什錦炒麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 大黃瓜魚羹湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
16	四	擔仔麵	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+醬汁豆干丁+ 鮮炒時蔬+ 竹筍排骨湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
17	五	什錦麵線	日式雞肉燴飯(雞丁+蛋+洋蔥)+ 蓮藕排骨湯	仙草蜜	√	√	√	√
20	一	什錦湯麵	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
21	二	肉絲粉絲湯	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 柴魚豆腐蛋花湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
22	三	雞蛋饅頭+豆漿	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	八寶粥	√	√	√	√
23	四	雞蛋蔬菜粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 滷豆干片 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	關東煮	√	√	√	√
24	五	光復紀念日						
27	一	什錦麵線	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
28	二	鮮蔬肉絲麵	胚芽米飯+ 梅干肉+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
29	三	黑糖銀絲卷+牛奶	什錦炒烏龍麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜) 味噌海芽湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
30	四	蛋花瘦肉粥	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 紅燒油豆腐+ 鮮炒時蔬+大黃瓜排骨湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
31	五	蔬菜冬粉湯	滷肉飯(豬肉+豆乾丁+香菇)+ 高麗菜+ 番茄蛋花湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√