



日期	上午點心	午 餐					下午點心	每日食物類別一覽表			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/1(四)	葡萄吐司+紅藜米漿	燕麥飯	玉米滑雞丁	蜜汁豆干	時令蔬菜	香菇大白菜湯	海鮮河粉湯、時令水果	V	V	V	
10/2(五)	慶生蛋糕+鮮奶	黑米飯	醬爆肉末四季豆	香菇炒芹菜	時令蔬菜	冬瓜魚片湯	馬鈴薯焗起司、蔬果汁	V	V	V	
10/3(六)											
10/5(一)	南瓜雜糧饅頭+紅藜燕麥黑芝麻漿	小米飯	蔥汁雞	五寶珍醬	時令蔬菜	金菇味噌蛋花湯	烏龍湯麵、時令水果	V	V	V	
10/6(二)	芹香蛋花粥	台式炒米粉		古早味白菜滷		小魚乾玉米排骨湯	仙草奶凍、時令水果	V	V	V	
10/7(三)	紅豆燕麥甜湯	地瓜飯	豆酥鱈魚	番茄炒蛋	時令蔬菜	黑豆紅棗雞湯	鹹肉絲米苔目、時令水果	V	V	V	
10/8(四)	台式蘿蔔絲米粉湯	蕎麥飯	肉末炒山藥	雞蛋蒸豆腐	時令蔬菜	地瓜雞湯	潤餅捲、時令水果	V	V	V	
10/9(五)	國慶日補假一天										
10/10(六)											
10/12(一)	水果鮮奶玉米脆片	薏仁飯	客家小炒	蝦皮韭菜煎蛋	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯	鴨肉冬粉、時令水果	V	V	V	
10/13(二)	薏仁麥片堅果奶	芋頭飯	鮭魚蛋肉餅	九層塔海帶絲	時令蔬菜	蓮藕排骨湯	米粉羹、時令水果	V	V	V	
10/14(三)	玉米沙拉全麥三明治+綠豆牛奶	水餃		綜合滷味		酸辣湯	海鮮濃湯、時令水果	V	V	V	
10/15(四)	絲瓜鮮魚米苔目	胚芽米飯	炸雞腿	佃煮南瓜	時令蔬菜	蚵仔豆腐湯	水果果凍	V	V	V	
10/16(五)	香菇竹筍粥	藜麥飯	醬燒虱目魚肚	馬鈴薯炒肉絲	時令蔬菜	木須肉絲湯	綜合豆花、時令水果	V	V	V	
10/17(六)											
10/19(一)	饅頭夾蛋+鮮奶	燕麥飯	海鮮全家福	芹香豆干絲	時令蔬菜	藥膳排骨湯	菇菇肉片湯麵、時令水果	V	V	V	
10/20(二)	客家湯板條	蕎麥飯	醬燒小排	雙椒杏鮑菇炒蛋	時令蔬菜	吻仔魚紫菜味噌湯	紅豆湯、時令水果	V	V	V	
10/21(三)	莧菜麵線	咖哩雞肉燴飯		鮮菇炒龍鬚菜		白玉大骨湯	南瓜煎餅+優酪乳、時令水果	V	V	V	
10/22(四)	黑糖地瓜湯	薏仁飯	炸土魷魚	紅燒豆腐	時令蔬菜	番茄蛋花湯	山藥雞肉粥、時令水果	V	V	V	
10/23(五)	蒜香麵包+紅棗枸杞茶	十穀飯	蜜汁翅小腿	肉末蒸蛋	時令蔬菜	金針肉絲湯	香蔥肉絲米粉湯、時令水果	V	V	V	
10/24(六)											
10/26(一)	光復節補假一天										
10/27(二)	黑糖饅頭+南瓜豆漿	糙米飯	高昇排骨	蟹肉燴黃瓜	時令蔬菜	白菜豆腐湯	香菇肉絲冬粉、時令水果	V	V	V	
10/28(三)	香菜魚片米粉湯	小米飯	彩椒雞丁	玉米炒蛋	時令蔬菜	佛手瓜軟骨湯	芋香西米露、時令水果	V	V	V	
10/29(四)	綠豆蕎麥甜湯	香蔥滷肉米苔目		雞絲拌蔬菜		筍片肉絲湯	八寶粥、時令水果	V	V	V	
10/30(五)	蘿蔔糕湯	芝麻飯	蛋黃蒸肉	番茄燴豆腐	時令蔬菜	菠菜銀魚湯	桂圓黑糖糕、蔬果汁	V	V	V	

*本園食材來源一律使用國產豬、牛肉，食材聲明書請見官方網站。

本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、奇異果含麩質之穀物及其過敏製品，不適合對其過敏者食用，幼兒如有過敏，家長請事先告知。

教保黃于菁 9/30