



臺北市麗山國民小學附設幼兒園

112年10月份餐點計畫食譜



日期	上午點心	午餐					下午點心	
		主食	副食		湯			
10/02	一	時令水果 X2	糙米飯	菇菇雞	肉燥蒸蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯	玉米海帶排骨湯
10/03	二	擔仔乾麵+滷蛋	小米飯	泡菜燒肉	總燴黃瓜	有機蔬菜	番茄黃豆芽湯	時令水果 X2
10/04	三	時令水果 X2	燕麥飯	樹子蒸魚	白菜豆包	時令蔬菜	芹菜蘿蔔湯	鮮蔬綜合滷味
10/05	四	小鮮肉包	胚芽飯	義式香料雞腿	客家小炒	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果+鮮奶
10/06	五	南瓜瘦肉雜糧粥	番茄肉醬螺旋麵 + 五香肉片 + 時令蔬菜 + 酸辣湯 + 時令水果					玉米脆片奶酪
10/09	一	國慶日補假一日						
10/10	二	國慶日放假一日						
10/11	三	慶生會 (喜兔甜包+鮮奶)	五穀飯	咖哩雞	塔香海根	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果 X2
10/12	四	時令水果 X2	薏仁飯	薑汁肉片	銀芽三絲	時令蔬菜	關東煮湯	燒賣+番茄蛋花湯
10/13	五	味噌拉麵	柴魚豬肉燴飯 + 炸柳葉魚 + 時令蔬菜 + 黃瓜魚丸湯 + 時令水果					小芝麻包+麥茶
10/16	一	時令水果 X2	芋香飯	蒸肉餅	絲瓜冬粉	時令蔬菜	南瓜肉絲湯	玉米濃湯+麵包丁
10/17	二	南瓜雜糧小饅頭+豆漿	蕎麥飯	麻油雞	木須炒蛋	有機蔬菜	青木瓜大骨湯	時令水果 X2
10/18	三	時令水果 X2	黃豆飯	糖醋魚丁	芝麻菜豆拌素雞	時令蔬菜	冬瓜雞湯	蜂蜜烤南瓜
10/19	四	皮蛋瘦肉粥	紅藜飯	油腐燒肉	白菜麵筋	時令蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果+鮮奶
10/20	五	蔬菜拉麵	夏威夷鳳梨炒飯 + 鹽酥雞 + 時令蔬菜 + 小魚味噌湯 + 時令水果					蔓越莓優格
10/23	一	時令水果 X2	香鬆飯	粉蒸肉	三色玉米	時令蔬菜	山藥大骨湯	香菇雞湯
10/24	二	麻油肉絲白麵線	燕麥飯	清蒸鱸魚	肉片蒲瓜	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果 X2
10/25	三	時令水果 X2	蕎麥飯	腰果豬柳	柴魚蒸蛋	時令蔬菜	海結龍骨湯	芋頭西米露
10/26	四	蘿蔔糕+紫菜豆腐湯	麥片飯	三杯雞	黃瓜甜不辣	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果+喝的燕麥
10/27	五	滑蛋雞蓉粥	番茄紅燒素麵 + 滷蛋干丁 + 時令蔬菜 + 絲瓜蛋花湯 + 時令水果					玉米脆片+鮮奶
10/30	一	時令水果 X2	薏仁飯	香菇肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	結菜大骨湯	山藥雞湯
10/31	二	小魚莧菜粥	麥片飯	洋蔥豬柳	玉米炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果 X2

- ★每日餐點均含全穀根莖類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。
- ★本校餐點供應之豬肉原產地皆為臺灣、無供應牛肉，請安心食用。
- ★為提供營養可口的餐點，餐點可能因特殊因素而更動。
- ★幼兒園餐點表均於月底公告次月之餐點於幼兒園網站，歡迎家長上網參閱。
- ★若對餐點或食材有過敏者，請事先告知老師。

