曉星幼兒園 十 月份營養餐點表 112.10.1-112.10.31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 2 | 一 | 鮮奶、水果 | 香菇滷肉、紅燒素雞、時令青菜、玉米小排湯 | 蔬菜拉麵 |
| 3 | 二 | 鮮奶、水果 | 蠔油里肌、蒜香海帶根、時令青菜、紫菜湯 | 牛奶、玉米脆片 |
| 4 | 三 | 鮮奶、水果 | 咖哩雞肉飯、時令青菜、青菜香菇排骨湯 | 雞絲麵 |
| 5 | 四 | 鮮奶、水果 | 芝麻棒棒腿、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯 | 葡萄乾粥 |
| 6 | 五 | 鮮奶、水果 | 義大利肉醬麵、時令蔬菜、玉米濃湯 | 仙草蜜 |
|  |  | 10/9-10/10國慶日連續假期 |
| 11 | 三 | 豆漿、水果 | 洋芋滷肉、小魚豆乾片、時令青菜、榨菜肉絲湯 | 鮮奶、玉米片 |
| 12 | 四 | 鮮奶、水果 | 咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯 | 湯餃 |
| 13 | 五 | 鮮奶、水果 | 雞肉飯、時令青菜、貢丸湯 | 豆漿、麵包 |
| 16 | 一 | 鮮奶、水果 | 滷肉飯、時令青菜、海帶芽味噌湯 | 三色湯圓 |
| 17 | 二 | 豆漿、水果 | 蘿蔔燒肉、炒玉米毛豆、時令青菜、羅宋湯 | 鮮奶、營養麥片 |
| 18 | 三 | 鮮奶、水果 | 高麗菜肉水餃、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 紫米粥 |
| 19 | 四 | 鮮奶、水果 | 瓜仔肉、滷豆干、時令蔬菜、玉米大骨湯 | 餛飩湯 |
| 20 | 五 | 鮮奶、水果 | 蕃茄蛋炒飯、時令青菜、牛蒡排骨湯 | 小肉包、麥茶 |
| 23 | 一 | 鮮奶、水果 | 紅燒肉、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜湯 | 台式鹹粥 |
| 24 | 二 | 豆漿、水果 | 洋蔥滷肉、玉米炒蛋、時令青菜、味噌豆腐湯 | 鮮奶、玉米片 |
| 25 | 三 | 鮮奶、水果 |  校外教學~臺北市立動物園 | 豆漿、吐司 |
| 26 | 四 | 鮮奶、水果 | 紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、蘋果肉片湯 | 吻仔魚粥 |
| 27 | 五 | 鮮奶、水果 | 香菇雞湯麵、時令青菜 | 仙草蜜 |
| 30 | 一 | 鮮奶、水果 | 什錦炒麵、雙色蘿蔔湯 | 蔬菜粥 |
| 31 | 二 | 鮮奶、水果 | 蒜頭雞、芹香豆乾片、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 關東煮 |

* 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。
* 因市場供需，餐點會彈性調整。
* 本園一律使用國產豬肉食材。