

臺北市私立曉星幼兒園十月份營養餐點 115.10.01-115.10.31



	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	四	水果、豆漿	糙米飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、南瓜湯	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
2	五	水果、米漿	蕃茄蛋炒飯、時令青菜、紫菜湯	鮮奶、玉米脆片	✓	✓	✓	✓
5	一	水果、米漿	糙米飯、洋芋滷肉、毛豆炒玉米、時令青菜、金菇湯	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6	二	水果、豆漿	白米飯、玉米炒蛋、什錦豆腐、時令青菜、榨菜肉絲湯	鮮奶、吐司	✓	✓	✓	✓
7	三	水果、米漿	校 外 教 學	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
8	四	水果、鮮奶	肉燥麵、時令青菜、丸子湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
9	五	雙十節補假一天						
12	一	水果、豆漿	紅藜麥飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、海帶芽湯	洋蔥玉米粥	✓	✓	✓	✓
13	二	水果、米漿	白米飯、滷蛋、小魚炒豆乾片、時令青菜、貢丸湯	豆花	✓	✓	✓	✓
14	三	水果、米漿	咖哩雞肉飯、時令青菜、豆腐味噌湯	葡萄乾粥	✓	✓	✓	✓
15	四	水果、豆漿	糙米飯、滷肉、涼拌干絲、時令青菜、海帶芽湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
16	五	水果、鮮奶	酢醬麵、時令青菜、蕃茄蛋花湯	鮮奶、吐司	✓	✓	✓	✓
19	一	水果、米漿	紅藜麥飯、洋蔥滷肉、芹香豆乾片、時令蔬菜、玉米湯	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
20	二	水果、米漿	白米飯、瓜仔肉燥、青豆炒玉米、時令青菜、冬瓜湯	餐包、鮮奶	✓	✓	✓	✓
21	三	水果、豆漿	蕃茄蛋炒飯、時令青菜、黃瓜湯	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
22	四	水果、米漿	糙米飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、海帶芽湯	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
23	五	水果、米漿	香菇雞湯麵、時令青菜	鮮奶、玉米片	✓	✓	✓	✓
26	一	臺灣光復節補假一天						
27	二	水果、米漿	滷肉飯、玉米黃瓜、金菇湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
28	三	水果、米漿	義大利麵、時令青菜、玉米濃湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
29	四	水果、豆漿	紅藜麥飯、紅燒獅子頭、五香豆乾、時令青菜、味噌湯	貢丸湯麵	✓	✓	✓	✓
30	五	水果、鮮奶	玉米蛋炒飯、時令青菜、白菜豆皮湯	鮮奶、玉米片	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬。

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園食用咖哩塊採用日本福岡縣【佛蒙特咖哩】。