

新北市興仁國小附設幼兒園111學年度第一學期10月份菜單

日期	星期	早點	午 餐						午點	餐點類別檢核表			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/3	一	葡萄吐司+鮮奶	胚芽飯	醬爆肉絲	客家小炒	有機蔬菜	味噌海帶芽湯	時令水果	綠豆湯	√	√	√	√
10/4	二	餐包+麥茶	白米飯	滷小棒腿	玉米炒蛋	有機蔬菜	豆皮白菜湯	時令水果	雞絲麵	√	√	√	√
10/5	三	蛋餅+米漿	地瓜飯	馬鈴薯煎蛋	清炒豆皮	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	豆花	√	√	√	√
10/6	四	起司饅頭+豆漿		炒烏龍麵		有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	蒸蘿蔔糕	√	√	√	√
10/7	五	大滷麵	胚芽飯	沙茶肉片	清炒杏鮑菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	蘇打餅乾+決明子茶	√	√	√	√
10/10	一			國慶日									
10/11	二	玉米脆片+鮮奶	白米飯	土魷魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	貢丸湯	時令水果	生日蛋糕	√	√	√	√
10/12	三	三明治+豆奶		炒什錦素麵		有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	檸檬愛玉	√	√	√	√
10/13	四	台式鹹粥	地瓜飯	清蒸魚片	家常豆腐	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	小兔包+麥茶	√	√	√	√
10/14	五	包餡饅頭+豆漿	胚芽飯	香菇肉燥	炒甜不辣	有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	銅鑼燒+決明子茶	√	√	√	√
10/17	一	蛋餅+米漿	白米飯	吻仔魚炒蛋	什錦滷味	有機蔬菜	魚丸湯	時令水果	玉米雞茸燉飯	√	√	√	√
10/18	二	滑蛋瘦肉粥	地瓜飯	醬炒雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	金針花湯	時令水果	蛋塔+決明子茶	√	√	√	√
10/19	三	奶皇包+鮮奶		素咖哩飯		有機蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	桂圓糯米粥	√	√	√	√
10/20	四	銅燒意麵	胚芽飯	香炒豬里肌	麻婆豆腐	有機蔬菜	蛤蚧冬瓜湯	時令水果	綜合QQ湯圓	√	√	√	√
10/21	五	虎皮蛋糕+豆漿		水餃		有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	蔥油餅+桂圓紅棗茶	√	√	√	√
10/24	一	蒸蘿蔔糕	白米飯	蔥爆豬柳	炒豆干	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	銀絲卷+米漿	√	√	√	√
10/25	二	漢堡+決明子茶		雞茸玉米蛋炒飯		有機蔬菜	貢丸湯	時令水果	什錦冬粉	√	√	√	√
10/26	三	雞絲麵	白米飯	香菇芹菜炒豆皮	燉馬鈴薯	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	八寶甜湯	√	√	√	√
10/27	四	湯餃	地瓜飯	醬炒油豆腐	玉米粒蒸蛋	有機蔬菜	肉羹湯	時令水果	地瓜湯	√	√	√	√
10/28	五	全麥吐司+豆漿		壽司		有機蔬菜	豆皮白菜湯	時令水果	紅豆麵包+麥茶	√	√	√	√
10/31	一	玉米脆片+鮮奶	紫米飯	烤小翅腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	時令水果	乳酪蛋糕+決明子茶	√	√	√	√

備註：(1) 為了配合學校環保減碳政策，每週三將進行蔬食日。(2) 本餐點食譜內容，將視幼兒口味、天氣冷熱、教學活動所需而隨機調整。(3) 設計者:陳老師

承辦人:

教保員陳慧文

園主任:

教師兼張映儀
幼兒園主任

校長:

校長楊順子