成德附幼 111 年 10月幼兒餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
3	一	水煎包 水煎包	炒米粉 米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇			青菜.水果 時蔬.水果	貢丸湯 香菇貢丸.芹菜	羅宋麵包 黃金羅宋麵包
4	二	雞絲麵 雞絲麵.小白菜.雞蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	香菇滷冬瓜 香菇.冬瓜	蔥花蛋 雞蛋.蔥	青菜.水果 時蔬.水果	海芽豆腐湯 海芽.豆腐.大骨	桂圓紅棗茶+小蔥花麵包 桂圓乾.紅棗.小蔥花麵包
5	三	蔬菜湯餃 水餃.小白菜.雞蛋	有機白米飯 白米.有機米	蝦捲 蝦捲	麻婆豆腐(不辣) 豆腐.絞肉.豆瓣醬	青菜.水果 時蔬.水果	酸菜白肉鍋 酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮	紅豆餡包+低糖豆漿 紅豆餡包.低糖豆漿
6	四	清粥小菜 白米.肉鬆.花生麵筋.脆瓜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	紅燒獅子頭 獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	玉米洋芋 玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	香菇雞湯 香菇.雞肉	綠豆湯+起司火腿吐司 綠豆湯.起司火腿吐司
7	五	起司蛋餅 起司蛋餅	地瓜飯 白米.地瓜	筍絲燒肉 豬肉.筍絲		青菜.水果 時蔬.水果	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋	黃金蒜磚麵包 黃金蒜磚麵包
10	一	國 慶 日 放 假						
11	二	饅頭加蛋 饅頭.蛋	咖哩飯 白米.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩塊			青菜.水果 時蔬.水果	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋	托斯卡尼條麵包 托斯卡尼條麵包
12	三	白菜豆腐羹 豆腐.髮菜.大白菜.肉絲.鮮香菇	有機白米飯 白米.有機米	酥脆魚排 鮠魚排	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	野菇雞湯 金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	雜糧葡萄乾麵包+鮮奶 雜糧葡萄乾麵包.鮮奶
13	四	糙米粥 糙米.腩排.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	香菇肉燥 絞肉.香菇.豆干	白菜冬粉 大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳	青菜.水果 時蔬.水果	蓮藕湯 蓮藕.大骨	麥茶+牛奶銀絲卷 麥茶.牛奶銀絲卷
14	五	麵疙瘩 麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳	地瓜飯 白米.地瓜	麻油雞 雞肉.高麗菜.薑.麻油	紅燒豆包 豆包.蔥	青菜.水果 時蔬.水果	蛤蜊湯 蛤蜊.薑絲	起酥蛋糕 起酥蛋糕
17	一	肉包 肉包	炒粄條 粄條.肉絲.洋蔥.香菇.高麗菜			青菜.水果 時蔬.水果	魚丸湯 鱈魚丸.芹菜	柚子茶+奶油餐包 柚子茶.奶油餐包
18	二	水煮玉米+麥茶 玉米.麥茶	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	滷海帶.豆干 海帶.豆干.滷包	黃瓜鴿蛋 大黃瓜.鴿蛋.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.海芽	玉米麵包 玉米麵包
19	三	大滷麵 白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳	有機白米飯 白米.有機米	香酥雞塊 雞塊	豆豉鮮蚵豆腐 豆腐.鮮蚵.豆豉	青菜.水果 時蔬.水果	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁.大骨	奶黃包+低糖豆漿 奶黃包.低糖豆漿
20	四	芋頭米粉湯 米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	豆瓣魚 多利魚片.豆瓣醬.板豆腐	雞絲銀芽 雞胸肉絲.豆芽菜.韭菜	青菜.水果 時蔬.水果	四神湯 四神.薏仁.大骨	仙草奶凍+芋泥吐司 仙草.鮮奶.芋泥吐司
21	五	吻仔魚粥 白米.吻仔魚.雞蛋.玉米粒	地瓜飯 白米.地瓜	花椒雞腿 雞腿.花椒粒	芹香豆干 豆干.肉絲.芹菜	青菜.水果 時蔬.水果	養生雞湯 雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑	焗燒起士麵包 焗燒起士麵包
24	一	鮪魚三明治 鮪魚三明治	海鮮燴飯 白米.蝦仁.蟹腿肉.花枝.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔			青菜.水果 時蔬.水果	海芽湯 海芽.大骨	決明茶+小肉鬆麵包 決明茶.小肉鬆麵包
25	二	蛤蜊絲瓜麵線 白麵線.蛤蜊.絲瓜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	番茄豆腐 番茄.豆腐	酸菜炒麵腸 酸菜.麵腸.乾香菇	青菜.水果 時蔬.水果	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋	地瓜湯+紅豆吐司 地瓜湯.紅豆吐司
26	三	鮮肉雲吞 雲吞.小白菜	有機白米飯 白米.有機米	蔭豆雞丁 雞肉.洋蔥.豆豉	滑蛋蝦仁 蝦仁.雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	山藥湯 山藥.大骨	鹹起司麵包+鮮奶 鹹起司麵包.鮮奶
27	四	野菇雞肉粥 白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	樹子蒸魚 樹子.鱈魚片	三杯百頁 百頁豆腐.九層塔	青菜.水果 時蔬.水果	蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨	紅豆紫米牛奶粥 紅豆.紫米.鮮奶
28	五	味噌拉麵 拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	地瓜飯 白米.地瓜	紅糟肉 紅糟肉	鮮燴黃瓜 大黃瓜.花枝羹.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	鳳梨苦瓜雞湯 雞肉.苦瓜.蔭鳳梨	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕
31	一	蔥油餅 蔥油餅	肉醬義大利麵 義大利麵.洋菇.洋蔥.絞肉.蘑菇醬			青菜.水果 時蔬.水果	玉米濃湯 玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油白醬	法式奶香核桃麵包 法式奶香核桃麵包

＊本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。
＊本園一律使用國產豬、牛肉食材，肉品產地:臺灣。
＊學期隔月的每週二固定為環保蔬食餐，愛地球的同時並兼顧幼兒的蔬果攝取。
＊依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，本菜單內容含有部分易引起過敏之食物如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、 蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，請斟酌食用。