

成德附幼 108 年 10 月菜單

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心	
1	二	叻仔魚粥 <small>白米.叻仔魚.雞蛋.玉米粒</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭.大白菜.紅蘿蔔</small>	滷海帶.豆干 <small>海帶.豆干.滷包</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	香菇雞湯 <small>香菇.雞肉</small>	桂圓紅棗茶+小牛角麵包 <small>桂圓乾.紅棗.小牛角麵包</small>	
2	三	味噌拉麵 <small>拉麵.味噌.豆腐.豬肉片</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	香酥魚塊 <small>十斤魚塊</small>	鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜.花枝羹.木耳.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	白菜肉片湯 <small>酸白菜.豬肉片</small>	蘿蔔糕+低糖豆漿 <small>蘿蔔糕.低糖豆漿</small>	
3	四	鍋燒冬粉 <small>冬粉.豬肉片.魚板.高麗菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	馬鈴薯燒肉 <small>豬肉.馬鈴薯.蔥</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋.菜脯</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蓮藕排骨湯 <small>蓮藕.排骨</small>	愛玉湯+菠蘿吐司 <small>愛玉.檸檬.菠蘿.吐司</small>	
4	五	水煮玉米+麥茶 <small>玉米.麥茶</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	花椒雞腿 <small>雞腿.花椒粒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆.熟花生.豆干丁.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔.排骨</small>	微波麵包+優酪乳 <small>微波麵包.優酪乳</small>	
5	六	魚片粥 <small>白米.鱈魚片.芹菜</small>	牛腩燴飯/肉燥飯 <small>白米.牛腩.紅蘿蔔.白蘿蔔.絞肉.香菇.豆干</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	海芽排骨湯 <small>海芽.排骨</small>	毛巾葡萄捲蛋糕+鮮奶 <small>毛巾葡萄捲蛋糕.鮮奶</small>	
7	一	法式燻雞三明治+鮮奶 <small>法式燻雞.三明治.鮮奶</small>	咖哩炒麵 <small>油麵.蝦仁.肉絲.洋蔥.咖哩醬</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌.豆腐.蔥</small>	山粉圓湯+奶油餐包 <small>山粉圓.冬瓜.磚.奶油餐包</small>	
8	二	生日蛋糕+低糖豆漿 <small>生日蛋糕.低糖豆漿</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	京醬肉絲 <small>豬肉絲.蔥.甜麵醬</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	薏仁排骨湯 <small>大薏仁.排骨.冬瓜</small>	地瓜湯+糙米核桃吐司 <small>地瓜.糙米.核桃.吐司</small>	
9	三	雞茸玉米粥 <small>白米.雞肉.玉米粒.雞蛋.芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	燴三鮮 <small>蝦仁.透抽.鱈魚片.豬肉.竹筍</small>	豆豉絞肉 <small>絞肉.豆豉.韭菜花.皮蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	酸辣湯 <small>豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋</small>	蛋塔+鮮奶 <small>蛋塔.鮮奶</small>	
10	四	國慶日放假							
11	五	彈性放假							
14	一	肉包+鮮奶 <small>肉包.鮮奶</small>	鳳梨蝦仁炒飯 <small>白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋蔥</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	貢丸湯 <small>香菇貢丸.芹菜</small>	綠豆湯+葡萄吐司 <small>綠豆.葡萄.吐司</small>	
15	二	芋頭米粉湯 <small>米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	蜜汁芝麻雞 <small>雞肉.地瓜.蜂蜜</small>	麻婆豆腐(不辣) <small>豆腐.絞肉.豆瓣醬</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包</small>	仙草湯+小花生麵包 <small>仙草.小花生.麵包</small>	
16	三	糙米粥 <small>糙米.排骨.芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	香煎鮭魚 <small>鮭魚</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥.雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	洋芋雞湯 <small>雞肉.馬鈴薯</small>	饅頭+低糖豆漿 <small>饅頭.低糖豆漿</small>	
17	四	麵線羹 <small>紅麵線.肉羹.竹筍.大骨.香菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	麻油雞 <small>雞肉.高麗菜.薑.麻油</small>	紅燒豆包 <small>豆包.蔥</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄.雞蛋</small>	關東煮 <small>玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸</small>	
18	五	大滷麵 <small>白麵.肉絲.香菇.竹筍.雞蛋.木耳</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	香菇肉燥 <small>絞肉.香菇.豆干</small>	白菜冬粉 <small>大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蚵仔湯 <small>黃金蚵仔.薑</small>	古早味蛋糕+鮮奶 <small>古早味蛋糕.鮮奶</small>	
21	一	蛋餅+鮮奶 <small>蛋餅.鮮奶</small>	肉醬義大利麵 <small>麵條.洋蔥.洋蔥.絞肉.義大利肉醬</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	玉米濃湯 <small>玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油.白醬</small>	花生仁湯+紅豆吐司 <small>花生仁.紅豆.吐司</small>	
22	二	野菇雞肉粥 <small>白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	蔘豆雞丁 <small>雞肉.洋蔥.豆豉</small>	滑蛋蝦仁 <small>雞蛋.蝦仁</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	花枝羹湯 <small>花枝羹.竹筍.木耳.紅蘿蔔</small>	花捲+低糖豆漿 <small>花捲.低糖豆漿</small>	
23	三	排骨酥麵 <small>油麵.排骨酥.白蘿蔔</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	樹子蒸魚 <small>鱈魚.樹子.鹽.薑</small>	三杯百頁 <small>百頁豆腐.九層塔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡.排骨</small>	虎皮香草蛋糕+優酪乳 <small>虎皮香草蛋糕.優酪乳</small>	
24	四	雞絲麵 <small>雞絲麵.小白菜.雞蛋</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	洋蔥豬柳 <small>豬柳.洋蔥.紅蘿蔔.蔥</small>	玉米芋芋 <small>玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜.蛤蜊.薑絲</small>	芋香西米露+小牛角麵包 <small>芋頭.椰奶.西米.小牛角麵包</small>	
25	五	油豆腐米苔目 <small>米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	咕咾肉 <small>豬肉塊.洋蔥.甜酸.鳳梨</small>	四季豆 <small>四季豆</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	豬血湯 <small>豬血.大腸.韭菜.大骨</small>	玉米脆片+鮮奶 <small>玉米脆片.鮮奶</small>	
28	一	菜包+鮮奶 <small>菜包.鮮奶</small>	起司野菇雞肉燴飯 <small>白米.起司.雞胸肉.洋蔥.蘑菇.香菇.奶油</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜.雞蛋</small>	紅豆湯+芋泥吐司 <small>紅豆.芋泥.吐司</small>	
29	二	海鮮粥 <small>白米.蝦仁.透抽.蛤蜊.芹菜.玉米粒</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	香菇雞丁 <small>雞肉.香菇.大黃瓜</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜.排骨</small>	仙草奶凍+奶油餐包 <small>仙草.鮮奶.奶油餐包</small>	
30	三	小布麗麵包(鮪魚三明治+優酪乳) <small>小布麗麵包.鮪魚三明治.優酪乳</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	蝦捲 <small>蝦捲</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩塊</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	四神湯 <small>四神.薑仁.排骨</small>	三角肉鬆飯糰+米漿 <small>三角肉鬆飯糰.米漿</small>	
31	四	小布麗麵包(鮪魚三明治+優酪乳) <small>小布麗麵包.鮪魚三明治.優酪乳</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	筍絲燒肉 <small>豬肉.筍絲</small>	韭香甜不辣 <small>甜不辣.韭菜花.紅蘿蔔.木耳</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	養生雞湯 <small>雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑</small>	軟式大蒜麵包+低糖豆漿 <small>軟式大蒜麵包.低糖豆漿</small>	

* 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。