

# 成德附幼 112 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
2	一	小可頌麵包	炒米粉			青菜.水果	貢丸湯	芝麻包
		小可頌麵包	米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇			時蔬.水果	香菇貢丸.芹菜	芝麻包
3	二	雞絲麵	五穀珍寶飯	香菇滷冬瓜	蔥花蛋	青菜.水果	海芽豆腐湯	芋頭糕+決明茶
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	香菇.冬瓜	雞蛋.蔥	時蔬.水果	海芽.豆腐.大骨	芋頭糕+決明茶
4	三	火鍋湯	有機白米飯	紅燒獅子頭	肉末玉米	青菜.水果	香菇雞湯	蔓越莓蛋糕捲
		玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.蝦餃	白米.有機米	獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	時蔬.水果	香菇.雞肉	蔓越莓蛋糕捲
5	四	大滷麵	五穀珍寶飯	蝦捲	麻婆豆腐(不辣)	青菜.水果	酸菜白肉鍋	奶酥吐司+綠豆仁湯
		白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳	白米.五穀珍寶	蝦捲	豆腐.絞肉.豆瓣醬	時蔬.水果	酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮	奶酥吐司+綠豆仁湯
6	五	皮蛋瘦肉粥	地瓜飯	花椒雞腿	芹香豆干	青菜.水果	番茄蛋花湯	原味玉米脆片+鮮奶
		白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	白米.地瓜	雞腿.花椒粒	豆干.肉絲.芹菜	時蔬.水果	番茄.雞蛋	原味玉米脆片+鮮奶
9	一	彈性放假						
10	二	國慶日放假						
11	三	小鮭魚玉米麵包	鳳梨蝦仁炒飯			青菜.水果	紫菜蛋花湯	奶黃包+桂圓紅棗茶
		小鮭魚玉米麵包	白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋葱			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	奶黃包+桂圓紅棗茶
12	四	叻仔魚粥	五穀珍寶飯	香菇肉燥	白菜冬粉	青菜.水果	四神湯	芋泥吐司+低糖豆漿
		白米.叻仔魚.雞蛋.玉米粒	白米.五穀珍寶	絞肉.香菇.豆干	大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	四神.薏仁.大骨	芋泥吐司+低糖豆漿
13	五	麵疙瘩	地瓜飯	麻油雞	紅燒豆包	青菜.水果	蛤蜊湯	葡萄捲蛋糕
		麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳	白米.地瓜	雞肉.高麗菜.薑.麻油	豆包.蔥	時蔬.水果	蛤蜊.薑絲	葡萄捲蛋糕
16	一	小波蘿麵包	咖哩炒麵			青菜.水果	魚丸湯	蔥抓餅+山粉圓湯
		小波蘿麵包	油條.蝦仁.肉絲.洋葱.咖哩醬			時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	蔥抓餅+山粉圓.冬瓜茶磚
17	二	蛤蜊絲瓜麵線	五穀珍寶飯	番茄豆腐	酸菜炒麵腸	青菜.水果	玉米蛋花湯	韓式Q麵包+仙草湯
		白麵線.蛤蜊.絲瓜	白米.五穀珍寶	番茄.豆腐	酸菜.麵腸.乾香菇	時蔬.水果	玉米粒.雞蛋	韓式Q麵包+仙草湯
18	三	黃金羅宋麵包	有機白米飯	蒲燒鯛魚	雞絲銀芽	青菜.水果	酸不辣湯	小雞蛋饅頭+鮮奶
		黃金羅宋麵包	白米.有機米	鯛魚片	雞胸肉絲.豆芽菜.韭菜	時蔬.水果	豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	小雞蛋饅頭+鮮奶
19	四	鮮肉雲吞	五穀珍寶飯	蔭豆雞丁	滑蛋蝦仁	青菜.水果	山藥湯	紅豆吐司+地瓜湯
		雲吞.小白菜	白米.五穀珍寶	雞肉.洋葱.豆豉	蝦仁.雞蛋	時蔬.水果	山藥.大骨	紅豆吐司+地瓜湯
20	五	味噌拉麵	地瓜飯	紅糟肉	三杯百頁	青菜.水果	鳳梨苦瓜雞湯	低脂豆腐糕
		拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	白米.地瓜	紅糟肉	百頁豆腐.九層塔	時蔬.水果	雞肉.苦瓜.蔞鳳梨	低脂豆腐糕
23	一	小蔥花麵包	海鮮燴飯			青菜.水果	海芽湯	雞排小漢堡
		小蔥花麵包	白米.蝦仁.蟹腿肉.花枝.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔			時蔬.水果	海芽.大骨	雞排小漢堡
24	二	水煮玉米+麥茶	五穀珍寶飯	滷海帶.豆干	黃瓜鴿蛋	青菜.水果	味噌豆腐湯	紅豆紫米牛奶粥
		玉米.麥茶	白米.五穀珍寶	海帶.豆干.滷包	大黃瓜.鴿蛋.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	味噌.豆腐.海芽	紅豆紫米牛奶粥
25	三	野菇雞肉粥	有機白米飯	豆瓣魚	洋葱炒蛋	青菜.水果	冬瓜薏仁湯	雙起司花捲+低糖豆漿
		白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋	白米.有機米	多利魚片.豆瓣醬.板豆腐	洋葱.雞蛋	時蔬.水果	冬瓜.薏仁.大骨	雙起司花捲+低糖豆漿
26	四	芋頭米粉湯	五穀珍寶飯	鹹酥雞	豆豉鮮蚶豆腐	青菜.水果	蓮藕湯	全麥吐司+花生仁湯
		米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	白米.五穀珍寶	雞肉塊	豆腐.鮮蚶.豆豉	時蔬.水果	蓮藕.大骨	全麥吐司+花生仁湯
27	五	白菜豆腐羹	地瓜飯	筍絲燒肉	炒天婦羅	青菜.水果	養生雞湯	檸檬蛋糕
		豆腐.髮菜.大白菜.肉絲.鮮香菇	白米.地瓜	豬肉.筍絲	甜不辣.竹筍.芹菜	時蔬.水果	雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑	檸檬蛋糕
30	一	奶油餐包	肉醬義大利麵			青菜.水果	玉米濃湯	雞蛋牛奶捲
		奶油餐包	義大利麵.洋蔥.洋葱.絞肉.蘑菇醬			時蔬.水果	玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油白醬	雞蛋牛奶捲
31	二	魚片粥	五穀珍寶飯	回鍋肉	薑絲南瓜	青菜.水果	蘿蔔湯	紅豆包+柚子茶
		白米.鱈魚片.芹菜	白米.五穀珍寶	五花肉絲.豆干.高麗菜	南瓜.薑	時蔬.水果	白蘿蔔.大骨	紅豆包+柚子茶

\* 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。