

成德附幼 109 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
1	四	中秋節						
2	五	彈性放假						
5	一	法式燻雞三明治+鮮奶 <small>法式燻雞.三明治.鮮奶</small>	鮪魚蛋炒飯 <small>白米.鮪魚片.玉米粒.雞蛋.洋蔥</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	海芽排骨湯 <small>海芽.排骨</small>	丹麥菠蘿麵包+低糖豆漿 <small>丹麥菠蘿麵包.低糖豆漿</small>
6	二	生日蛋糕+優酪乳 <small>生日蛋糕.優酪乳</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</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>	山粉圓湯+糙米核桃吐司 <small>山粉圓.冬瓜.糙米核桃吐司</small>
7	三	鍋燒冬粉 <small>冬粉.豬肉片.高麗菜.調味棒.貢丸</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</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>	竹筍雞湯 <small>竹筍.雞肉</small>	水煎包+麥茶 <small>水煎包.麥茶</small>
8	四	水煮玉米+柳橙汁 <small>玉米.柳橙汁</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</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>	毛巾葡萄捲蛋糕+鮮奶 <small>毛巾葡萄捲蛋糕.鮮奶</small>
9	五	國慶日補假						
12	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+小可頌麵包 <small>綠豆.小可頌麵包</small>
13	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+香椰葡萄吐司 <small>仙草.香椰葡萄吐司</small>
14	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>	蔥花捲+葡萄汁 <small>蔥花捲.葡萄汁</small>
15	四	麵線羹 <small>紅麵線.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</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>	番茄蛋花湯 <small>番茄.雞蛋</small>	烤地瓜+低糖豆漿 <small>冰烤地瓜.低糖豆漿</small>
16	五	大滷麵 <small>白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</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>	蚵仔湯 <small>黃金蚵仔.薑</small>	香草三角蛋糕+鮮奶 <small>香草三角蛋糕.鮮奶</small>
19	一	玉米蛋餅+鮮奶 <small>玉米蛋餅.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>	魚丸湯 <small>鱈魚丸.芹菜</small>	桂圓紅棗茶+焗燒起士麵包 <small>桂圓乾.紅棗.焗燒起士麵包</small>
20	二	排骨酥麵 <small>油麵.排骨酥.白蘿蔔</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>	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡.排骨</small>	花生仁湯+牛奶吐司 <small>花生仁.牛奶吐司</small>
21	三	野菇雞肉粥 <small>白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	樹子蒸魚 <small>鱈魚.樹子.蔥</small>	三杯百頁 <small>百頁豆腐.九層塔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	山藥雞湯 <small>雞肉.山藥.枸杞</small>	芝麻包+低糖豆漿 <small>芝麻包.低糖豆漿</small>
22	四	油豆腐米苔目 <small>米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜</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>	玉米洋芋 <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>	黑糖珍珠鮮奶+小布麗麵包 <small>粉圓.黑糖.鮮奶.小布麗麵包</small>
23	五	雞絲麵 <small>雞絲麵.小白菜.雞蛋</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	紅糟肉 <small>紅糟肉</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>	蛋塔+優酪乳 <small>蛋塔.優酪乳</small>
26	一	菜包+低糖豆漿 <small>菜包.低糖豆漿</small>	起司野菇雞肉燉飯 <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>	紅豆紫米牛奶粥 <small>紅豆.紫米.鮮奶</small>
27	二	海鮮粥 <small>白米.蝦仁.透抽.蛤蜊.玉米粒.芹菜</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>	蜂蜜柚子茶+帕瑪森軟法麵包 <small>蜂蜜柚子茶.帕瑪森軟法麵包</small>
28	三	鮪魚三明治+優酪乳 <small>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.薏仁.排骨</small>	牛奶饅頭+米漿 <small>牛奶饅頭.米漿</small>
29	四	菠蘿麵包 <small>菠蘿麵包</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	筍絲燒肉 <small>豬肉.筍絲</small>	炒天婦羅 <small>甜不辣.竹筍.芹菜</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>	愛玉湯+裸麥堅果麵包 <small>愛玉.檸檬.裸麥堅果麵包</small>
30	五	蔬菜湯餃 <small>水餃.小白菜.雞蛋</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</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>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜.大薏仁.排骨</small>	玉米脆片+鮮奶 <small>玉米脆片.鮮奶</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。