



鳴遠幼兒園十月份營養餐點表 113.10.1-113.10.31



日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	二	什錦冬粉	水餃、涼拌小黃瓜、玉米湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
2	三	香菇蔬菜麵	五穀飯、蘿蔔燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、南瓜湯	八寶豆花湯	✓	✓	✓	✓
3	四	玉米脆片、牛奶	五穀飯、紅燒控肉、四季豆炒豆干、時令青菜、冬瓜湯	香菇瘦肉粥	✓		✓	✓
4	五	吻魚腐皮粥	五穀飯、醋溜魚、紅燒南瓜、時令青菜、紫菜蛋花湯	蛋花冬粉湯	✓	✓	✓	✓
7	一	南瓜玉米粥	五穀飯、豆腐燒肉、芹菜海帶絲、時令青菜、玉米蛋花湯	蕃茄肉絲麵	✓	✓	✓	✓
8	二	米苔目湯	壽星腿庫飯、時令青菜、馬鈴薯湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
9	三	茄汁肉絲麵	五穀飯、蔥爆肉片、蔥蛋、時令青菜、蘿蔔湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10	四	雙十國慶日 放假一天			✓	✓	✓	✓
11	五	海帶芽銀魚粥	五穀飯、香酥魚片、冬瓜燴香菇、時令青菜、海帶結湯	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
14	一	滑蛋肉絲粥	五穀飯、冬瓜扣肉、時令青菜、玉米炒蛋、番茄豆腐湯	肉絲湯麵	✓	✓	✓	✓
15	二	鮮菇蔬菜麵	香菇肉絲炒麵、滷豆干海帶、蕃茄蛋花湯	馬鈴薯肉絲粥	✓	✓	✓	✓
16	三	營養穀片牛奶	五穀飯、馬鈴薯燒肉、蔬菜肉絲冬粉、時令青菜、金針湯	湯餃麵	✓	✓	✓	✓
17	四	榨菜肉絲麵	五穀飯、雙菇滷肉、燴豆腐、時令青菜、蘿蔔湯	八寶湯	✓	✓	✓	✓
18	五	吻魚紫菜粥	五穀飯、糖醋魚、洋蔥炒蛋、時令青菜、大黃瓜湯	芋香米粉	✓	✓	✓	✓
21	一	茄汁蔬菜麵	五穀飯、蘿蔔扣肉、香菇炒蛋、時令青菜、冬瓜湯	豆花甜湯	✓	✓	✓	✓
22	二	高麗菜瘦肉粥	義大利肉醬麵、時令青菜、牛蒡湯	粿仔條湯	✓	✓	✓	✓
23	三	冬菜冬粉	五穀飯、冬瓜滷肉、小黃瓜炒蛋、時令青菜、竹筍湯	芋頭瘦肉湯	✓	✓	✓	✓
24	四	地瓜粥肉鬆	五穀飯、香菇瓜仔肉、木耳炒三絲、時令青菜、大黃瓜湯	果醬吐司 養生茶	✓	✓	✓	✓
25	五	番茄鮮菇麵	五穀飯、柳葉魚、黃瓜燴鮮菇、時令青菜、海帶芽湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
28	一	吻魚紫菜粥	五穀飯、紅燒肉、芹菜炒豆干、時令青菜、羅宋湯	蔬菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
29	二	絲瓜麵線	蔬菜肉絲炒飯、時令青菜、玉米湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
30	三	蔬菜米苔目湯	五穀飯、茄汁扣肉、菜脯蛋、時令青菜、雙色蘿蔔湯	小饅頭、養生茶	✓	✓	✓	✓
31	四	大滷麵	五穀飯、洋蔥肉燥、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、金針湯	玉米蛋蔬菜粥	✓	✓	✓	✓

※餐後附有水果；餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所更動。

※【本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買!特此告知!】

*本園一律使用國產豬、牛肉食材

*本園未使用輻射污染食品