

三德 幼兒園 十 月份營養餐點表 111.10.1-111.10.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	台式鹹粥	木須肉絲、滷麵筋、時令青菜、紫菜蛋花、季節水果	綠豆薏仁湯
4	二	餛飩麵	肉絲炒飯、蘿蔔貢丸湯、季節水果	紫米甜粥
5	三	味噌拉麵	玉米雞丁、蔥花蛋、時令青菜、金針菇湯、季節水果	草莓吐司、麥茶
6	四	麵疙瘩	茄汁豬肉、蒸蛋、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	古早味米粉湯
7	五	蘿蔔糕湯	紅燒魚、開陽白菜、炒玉米蛋、海帶芽湯、季節水果	綠豆湯
10	一	10/10-10/13 國慶日連續假期		
11	二	叻仔魚粥	什錦燴飯、香菇雞湯、季節水果	牛奶西米露
12	三	蛋花冬粉湯	糖醋里肌肉、滷蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	仙草蜜
13	四	日式烏龍麵	紅糟肉、番茄炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	小餐包、麥茶
14	五	大滷麵	叻仔魚炒飯、鳳梨雞湯、季節水果	什錦粥
17	一	蛋餅、麥茶	瓜仔肉、紅燒豆腐、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	關東煮
18	二	肉絲烏龍麵	海鮮燴飯、時令蔬菜、莧菜叻仔魚湯、季節水果	地瓜甜湯
19	三	魚丸冬粉湯	蘿蔔燻肉、三杯菇、時令青菜、玉米大骨湯、季節水果	養生饅頭、麥茶
20	四	絲瓜麵線	青椒炒肉絲、滷油豆腐、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	八寶粥
21	五	榨菜肉絲麵	薑汁魚片、洋蔥炒蛋、時令青菜、貢丸湯、季節水果	山藥香菇粥
24	一	什錦麵	馬鈴薯燒肉、螞蟻上樹、時令青菜、蘿蔔香菇貢丸湯、季節水果	紅豆湯
25	二	香菇意麵	咖哩鮮蔬雞肉飯、玉米濃湯、季節水果	油豆腐細粉
26	三	蛋餅、麥茶	茄汁雞柳條、紅燒豆腐、時鮮青菜、玉米子排湯、季節水果	鹹粥
27	四	雞絲麵	洋蔥肉片、西芹炒甜不辣、開陽白菜、番茄蛋花湯、季節水果	葡萄乾小米甜粥
28	五	雞蓉玉米粥	馬鈴薯燒肉、黃瓜燴貢丸、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	養生饅頭、麥茶
31	一	陽春麵	炒三鮮、螞蟻上樹、時令青菜、蘿蔔香菇貢丸湯、季節水果	瘦肉粥

- ☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。
- ☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。
- ☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。
- ☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。