三德幼兒園　十 月份營養餐點表　112.10.1-112.10.31

日期	星期	上午點心	午　　餐	下午點心
2	一	蔬菜拉麵	白飯、紅燒肉、燜南瓜、時令青菜、大黃瓜湯、季節水果	八寶粥
3	二	牛奶、玉米脆片	白飯、蠔油里肌、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜湯、季節水果	地瓜湯
4	三	廣東粥	白飯、糖醋里肌、三色四季豆、時令青菜、金針湯、季節水果	紅豆薏仁湯
5	四	米粉湯	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	葡萄乾小米粥
6	五	仙草蜜	白飯、芝麻雞丁、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
		10/9-10/10 國慶日連續假期		
11	三	紅豆紫米湯	白飯、蒜味肉片、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	客家板條
12	四	湯 餃	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	洋蔥玉米粥
13	五	綠豆蒜	五穀飯、豉汁排骨、韭香豆芽、時令青菜、貢丸湯、季節水果	麻油麵線
16	一	三色甜湯圓	白飯、醋溜魚片、開陽白菜、時令青菜、味噌豆腐蛋花湯、季節水果	肉燥麵
17	二	什錦冬粉	白飯、蘿蔔燒肉、炒玉米紅蘿蔔丁、時令青菜、酸辣湯、季節水果	綠豆西米露
18	三	奶黃包、牛奶	白飯、蒜泥白肉、炒海帶絲、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	雞絲麵
19	四	牛奶西米露	鳳梨肉絲蛋炒飯、蘿蔔玉米排骨湯、季節水果	蘿蔔糕湯
20	五	銀絲卷.麥茶	白飯、瓜仔肉燥、螞蟻上樹、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	蔬菜鹹粥
23	一	銀耳蓮子湯	白飯、紅燒魚片、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜湯、季節水果	絲瓜麵線
24	二	陽春麵	白飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	紅豆薏仁湯
25	三	檸檬愛玉	白飯、木須炒肉絲、培根高麗菜、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	白粥、肉鬆
26	四	大滷麵	肉絲炒米粉、金針排骨湯、季節水果	綠豆麥片
27	五	甜豆花	五穀飯、紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、羅宋湯、季節水果	什錦濃湯
30	一	四喜甜湯	什錦炒麵、雙色蘿蔔湯、季節水果	地瓜粥
31	二	蘑菇濃湯	白飯、糖醋魚片、九層塔煎蛋、時令青菜、南瓜濃湯、季節水果	豆簽麵

☺ 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。