



三德幼兒園十月份營養餐點表

113.10.1-10.31



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	大滷麵	糙米飯、燜南瓜、瓜仔肉燥、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	薏仁西谷米	✓	✓	✓	✓
2	三	綠豆地瓜湯	白飯、蠔油里肌、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜湯、季節水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
3	四	廣東粥	白飯、照燒肉片、三色四季豆、時令青菜、金針雞湯、季節水果	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
4	五	紅豆薏仁湯	義大利肉醬麵、時令青菜、蔬菜濃湯、季節水果	古早味米粉	✓	✓	✓	✓
7	一	冬粉湯	五穀飯、糖醋里肌、滷油豆腐、時令青菜、玉米濃湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
8	二	冰糖銀耳湯	白飯、百頁燒肉、豆包炒豆芽、時令青菜、大黃瓜丸子湯、季節水果	西蘭濃湯	✓	✓	✓	✓
9	三	擔仔麵	白飯、茄汁排骨、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
10	四	國慶日放假一天					✓	✓
11	五	晶瑩甜湯圓	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	什錦豆簽	✓	✓	✓	✓
14	一	綠豆蒜	白飯、豉汁排骨、韭香豆芽、時令青菜、貢丸湯、季節水果	洋蔥玉米粥	✓	✓	✓	✓
15	二	蘑菇濃湯	白飯、醋溜魚片、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
16	三	牛奶西米露	糙米飯、蘿蔔燒肉、炒玉米蘿蔔丁、時令青菜、羅宋湯、季節水果	肉燥米粉	✓	✓	✓	✓
17	四	什錦拉麵	白飯、蒜泥白肉、洋蔥培根、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	綠豆稀飯	✓	✓	✓	✓
18	五	薏仁甜湯	鳳梨肉絲蛋炒飯、時令青菜、蘿蔔玉米排骨湯、季節水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
21	一	銀耳西米露	白飯、瓜仔肉燥、螞蟻上樹、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	雞茸玉米粥	✓	✓	✓	✓
22	二	蘿蔔糕湯	白飯、紅燒魚片、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜湯、季節水果	綠豆仁湯	✓	✓	✓	✓
23	三	四喜甜湯	白飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	青菜餛飩湯	✓	✓	✓	✓
24	四	絲瓜麵線	五穀飯、木須炒肉絲、培根高麗菜、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
25	五	地瓜湯	肉絲炒米粉、金針排骨湯、季節水果	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
28	一	洋芋濃湯	白飯、紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、羅宋湯、季節水果	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
29	二	玉米脆片牛奶	什錦炒麵、香菇雞湯、季節水果	滑蛋蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
30	三	什錦冬粉	白飯、粉蒸排骨、炒甜不辣、時令青菜、蘿蔔絲湯、時令水果	紅豆QQ	✓	✓	✓	✓
31	四	甜豆花	糙米飯、芝麻里肌、玉米燴雙絲、時令青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 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。

☺ 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。

