

臺北市信義區吳興國民小學附設幼兒園 113 年 10 月營養餐點表

日期	星期	上 午 點 心	午 餐	容 下 午 點 心
10/1	二	雞 絲 麵	糙米白飯、瓜仔肉、芹菜炒豆干、季節時蔬、蘿蔔排骨湯	羅 宋 湯
10/2	三	生日蛋糕、無糖豆漿	義 大 利 麵、炒 綠 花 椰 菜、紫 菜 蛋 花 湯	玉 米
10/3	四	青 菜 餛 飩 湯	糙米白飯、滷棒腿、炒三鮮、季節時蔬、莧菜銀魚湯	台 南 擔 仔 麵
10/4	五	蘿 蔔 糕 湯	糙米白飯、蒸鱈魚、三杯杏鮑菇、季節時蔬、味噌豆腐湯	西 點 麵 包、鮮 奶
10/7	一	全脂鮮乳、玉米脆片	糙米白飯、蔥爆豬柳、蘆筍蝦仁、季節時蔬、玉米蛋花湯	油 豆 腐 細 粉
10/8	二	海 鮮 粥	糙米白飯、三杯杏鮑菇雞、蝦仁烘蛋、季節時蔬、三鮮湯	金 針 排 骨 湯
10/9	三	南 瓜 濃 湯	咖 哩 飯、季 節 時 蔬、鮭 魚 味 噌 豆 腐 湯	黑 糖 小 饅 頭、燕 麥 飲
10/10	四		國 慶 日 放 假 一 日	
10/11	五	榨 菜 肉 絲 麵	糙米白飯、蘿蔔馬鈴薯燒肉、家常豆腐、季節時蔬、大黃瓜湯	西 點 麵 包、低 糖 豆 漿
10/14	一	全脂鮮乳、玉米脆片	糙米白飯、南瓜燒肉、炒三色、季節時蔬、莧菜銀魚湯	絲 瓜 米 苔 目
10/15	二	青 菜 雲 吞 湯	糙米白飯、滷雞腿、紅燒豆腐、季節時蔬、蛤蜊清湯	紅 豆 薏 仁 湯
10/16	三	珍珠丸、無糖豆漿	海 鮮 燴 飯、季 節 時 蔬、蘿 蔔 湯	義 美 布 丁
10/17	四	菠 菜 鮪 魚 粥	糙米白飯、腰果燒雞、蕃茄炒蛋、季節時蔬、百菇湯	蔬 菜 蘿 蔔 小 排 湯
10/18	五	莧 菜 小 魚 湯	水 餃、紫 菜 蛋 花 湯 (3-5 歲班校外教學提供餐盒)	原 味 奶 酪
10/21	一	全脂鮮乳、水果穀片	糙米白飯、洋芋燉雞、櫛瓜燴雙菇、季節時蔬、紫菜蛋花湯	芋 頭 米 粉 湯
10/22	二	肉 羹 板 條	糙米白飯、味噌雞肉炒彩椒、紅蘿蔔炒蛋、季節時蔬、筍片排骨湯	綠 豆 薏 仁 湯
10/23	三	皮 蛋 瘦 肉 粥	什 錦 炒 麵、小 黃 瓜、玉 米 蛋 花 湯	銀 絲 卷、優 酪 乳
10/24	四	玉 米 濃 湯	糙米白飯、栗子燒肉、銀魚蒸蛋、季節時蔬、大黃瓜湯	香 菇 雞 湯
10/25	五	雞 絲 麵	糙米白飯、煎鮭魚、肉絲炒海帶絲、季節時蔬、什錦菇湯	西 點 麵 包、燕 麥 飲
10/28	一	全脂鮮乳、玉米脆片	糙米白飯、鮮菇燒雞、肉末蒸蛋、季節時蔬、莧菜銀魚湯	黑 糖 地 瓜 湯
10/29	二	青 菜 餛 飩 湯	糙米白飯、滷棒腿、炒三鮮、季節時蔬、蕃茄黃豆芽湯	台 南 擔 仔 麵
10/30	三	蔬 菜 濃 湯	水 餃、滷 蛋、豆 乾、酸 辣 湯	玉 米
10/31	四	蛋 餅、無糖豆漿	糙米白飯、三杯雞、蔥花蛋、季節時蔬、山藥排骨枸杞湯	絲 瓜 米 苔 目

*因應特殊情況或課程需求，園方得視情況做菜單上的調整，不便之處，敬請見諒。

*每天午餐均附時令水果一份，以上餐點寶若有不適合，請儘早通知老師。

*飲品均提供無糖或低糖的飲品。 *本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。

餐點組：

幼兒園 黃芳瑩 教

園主任：

教師兼 黃懿貞 幼兒園主任

校長：

臺北市信義區 吳興國民小學 附設 幼兒園 陳靜宜

