

嘉基幼兒園113年10月餐點表

第一週	星期	早點	午餐		午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜、湯品					
10/1	二	小饅頭、豆漿	糙米飯	甜椒豬柳、三色玉米蛋、青翠時蔬、蘿蔔豆皮湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
10/2	三	南瓜肉末粥	炒飯	鮮蔬什錦蛋炒飯(香菇、蛋、洋葱、蛋、紅蘿蔔、高麗菜)、時令蔬菜、海帶豆腐湯	小芋頭包/牛奶	●	●	●	●
10/3	四	紅豆饅頭、牛奶	白米飯	糖醋魚片、鮮菇銀芽、蒜香時蔬、南瓜排骨湯	香菇羹麵	●	●	●	●
10/4	五	芹香鮮菇粥	五穀飯	瓜仔蒸肉、番茄煨豆腐、時令蔬菜、四神湯	粉圓湯	●	●	●	●
第二週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/7	一	滑蛋肉末粥	白米飯	洋葱豬柳、鮮蔬百頁、時令蔬菜、玉米排骨湯	紫米紅豆甜湯	●	●	●	●
10/8	二	韭香細粉	燕麥飯	粉蒸里肌、滑蛋玉米、時令蔬菜、蘿蔔排骨湯	鍋燒意麵	●	●	●	●
10/9	三	葡萄土司/牛奶	炒麵	鮮蔬什錦烏龍麵(香菇、洋葱、蛋、高麗菜、紅蘿蔔)、滷海帶、冬瓜排骨湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
10/10	四	~國慶日放假一天~							
10/11	五	鮮菇湯麵	糙米飯	魯油豆腐烏蛋、大黃瓜燴貢丸、蒜香時蔬、枸杞鮮菇湯	波蘿麵包/牛奶	●	●	●	●
第三週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/14	一	糙米銀魚粥	五穀飯	咖哩雞丁(洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉)、時令蔬菜、紫菜蛋花湯	黃金八寶粥	●	●	●	●
10/15	二	果醬吐司/牛奶	白米飯	香菇豆輪魯肉、馬鈴薯三色豆、青翠時蔬、蒜頭雞湯	韭香板條	●	●	●	●
10/16	三	絲瓜麵線	炒飯	茄汁鮮菇蛋炒飯、季節蔬菜、馬鈴薯玉米濃湯	小餐包/黑豆茶	●	●	●	●
10/17	四	螺絲捲/牛奶	糙米飯	糖醋洋葱魚片、沙茶玉米、時令蔬菜、薑絲冬瓜蛤蠣湯	台式蘿蔔糕湯	●	●	●	●
10/18	五	鮮蔬滑蛋餛飩湯	白米飯	香菇瓜仔肉、紅蘿蔔炒蛋、季節蔬菜、味噌豆腐湯	仙草蜜	●	●	●	●
第四週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/21	一	地瓜稀飯	白米飯	蔥爆雞丁、番茄炒蛋、青翠時蔬、蘿蔔排骨湯	鍋燒意麵	●	●	●	●
10/22	二	果醬吐司/牛奶	藜麥飯	鐵板豬柳、紅燒豆腐、時令蔬菜、金針肉絲湯	綠豆薏仁甜湯	●	●	●	●
10/23	三	鮮蔬麵線羹	炒麵	炸醬麵、時蔬青菜、味噌豆腐湯	蔥油餅/枸杞茶	●	●	●	●
10/24	四	草莓饅頭/牛奶	燕麥飯	打拋豬、大黃瓜木耳、有機蔬菜、薑絲魚片湯	香菇雞肉粥	●	●	●	●
10/25	五	皮蛋瘦肉粥	白米飯	醋溜魚片、玉米雞丁、季節蔬菜、番茄蛋花湯	冬瓜愛玉	●	●	●	●
第五週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/28	一	小米蔬菜粥	五穀飯	馬鈴薯燉雞丁、蜜汁甜不辣、時令蔬菜、青蔬豆腐湯	日式關東煮	●	●	●	●
10/29	二	銀絲卷/牛奶	白米飯	蜜汁排骨、滷白菜、時令蔬菜、蘿蔔魚丸湯	芋香蔬菜粥	●	●	●	●
10/30	三	雞蛋麵線	白米飯	鮮菇咖哩(洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇)、時令蔬菜、紫菜吻仔魚湯	奶皇包/無糖麥茶	●	●	●	●
10/31	四	擔仔粿仔湯	糙米飯	香菇肉燥、鮮菇絲瓜、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆甜湯	●	●	●	●

※本菜單標示注意易引起過敏的食物 如：牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。若幼兒對上述之食物過敏，請務必通知園所

※每日午點提供季節時令水果，每週三的午餐為蔬果餐

※本餐點表因時令季節因素及廠商供需無法供應原定餐點時，以當日食物為：

※本園使用的豬肉品皆為國產豬

