

### 崇學國小附幼 10 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
10/1	五	壽司、蛋花湯	白米、海苔、肉鬆、芝麻、雞蛋	小西點、鮮奶	麵粉、奶油、雞蛋	芭樂
10/4	一	米苔目湯	米苔目、小白菜、韭菜、豬肉	冬瓜粉圓	冬瓜茶、粉圓	蘋果
10/5	二	金針菇滑蛋燕麥粥	金針菇、香菇、蛋、絞肉、燕麥、米	貢丸米粉湯	貢丸、米粉、蔬菜	芭樂
10/6	三	堅果饅頭、豆漿	堅果、麵粉、黃豆	茶葉蛋、麥茶	茶葉、雞蛋、大麥	西瓜
10/7	四	香菇肉羹	香菇、筍絲、高麗菜、雞蛋、豬肉	紅豆薏仁	紅豆、薏仁	蓮霧
10/8	五	螞蟻上樹、紫菜湯	冬粉、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、紫菜湯	麵包、鮮奶	麵粉、酵母、奶油、雞蛋、鮮奶	梨子
10/11	一	國慶連假				
10/12	二	雞蓉玉米粥	雞肉、高麗菜、玉米、白米	白菜魚丸湯	白菜、魚丸	香蕉
10/13	三	肉包、豆漿	豬肉、麵粉、黃豆	香椿抓餅、檸檬茶	麵粉、九層塔、檸檬汁	香瓜
10/14	四	鍋燒意麵	意麵、魚丸、肉絲、白菜、蛤蜊	仙草凍鮮奶茶	仙草、鮮奶茶	火龍果
10/15	五	鴨肉冬粉	鴨肉、冬粉、蔬菜	小蛋糕、鮮奶	麵粉、雞蛋、奶油、砂糖、鮮奶	奇異果
10/18	一	陽春麵	麵條、韭菜、白菜、肉燥	鳳梨愛玉湯	鳳梨、愛玉	蘋果
10/19	二	皮蛋瘦肉粥	高麗菜、皮蛋、豬肉、白米	蔬菜餛飩湯	小白菜、餛飩	芭樂
10/20	三	火腿蛋吐司、豆漿	火腿、蛋、麵粉、黃豆	鱈魚玉米飯糰、麥茶	玉米、鱈魚、海苔粉、美乃滋、白米、麥子	香蕉
10/21	四	玉米蛋餅、五穀漿	麵粉、玉米、雞蛋、五穀	豆花	黃豆、糖水	火龍果
10/22	五	鮭魚蛋炒飯、海帶芽湯	雞蛋、鮭魚鬆、白米、洋蔥、蔬菜丁、海帶芽	麵包、鮮奶	麵粉、酵母、奶油、雞蛋、鮮奶	西瓜
10/25	一	蕃茄肉醬麵、菜頭湯	洋蔥、番茄、高麗菜、豬肉、麵條、菜頭	綜合甜湯	珍珠、粉角、糖水	蘋果
10/26	二	燕寶粥	燕餃、高麗菜、玉米、白米	黑輪菜頭排骨湯	黑輪、菜頭、排骨	香瓜
10/27	三	黑糖饅頭、豆漿	黑糖、麵粉、黃豆	甜玉米、冬瓜茶	玉米、冬瓜	蓮霧
10/28	四	玉米濃湯	蛋、玉米、馬鈴薯、火腿	地瓜綠豆湯	地瓜、綠豆	西瓜
10/29	五	魚鬆米糕、蛋花湯	魚鬆、肉燥、糯米、小黃瓜、雞蛋	蛋糕、鮮奶	麵粉、奶油	香蕉

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類 營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

承辦人：

教師侯宜寧

園主任：

教師兼附設  
幼兒園主任 王美方

園戳章

