

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
10/3	一	海苔味增拉麵	海苔, 拉麵, 豬肉, 小白菜	冬瓜粉圓	冬瓜, 粉圓	西瓜
10/4	二	金針菇滑蛋燕麥粥	金針菇, 雞蛋, 燕麥, 米	生日蛋糕、鮮奶	麵粉、雞蛋、牛奶	芭樂
10/5	三	白饅頭、豆漿	麵粉, 黃豆	水果愛玉	當季水果, 愛玉	蘋果
10/6	四	水餃	高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉	蔬菜煎餅	高麗菜, 玉米, 紅k, 芹菜, 麵粉	香蕉
10/7	五	香菇肉羹	香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉	蛋糕、鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋	水梨
10/11	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	蔥抓餅	豬油, 麵粉, 蔥	火龍果
10/12	三	肉包、豆漿	高麗菜, 豬肉, 蔥, 黃豆	布丁豆花	布丁豆花, 糖水	葡萄
10/13	四	炒冬粉	冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	白菜虱目魚丸湯	白菜, 魚丸	蘋果
10/14	五	鍋燒意麵	意麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	麵包、鮮奶	麵粉, 酵母, 奶油	香蕉
10/17	一	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	鬆餅	麵粉, 奶油	梨子
10/18	二	燕寶粥	燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米	黑輪菜頭排骨湯	黑輪, 菜頭, 排骨	奇異果
10/19	三	水煎包、豆漿	絞肉, 高麗菜, 蔥, 麵粉	什錦圓仔湯	珍珠, 湯圓	芭樂
10/20	四	酸辣湯	木耳, 紅k, 金針菇, 豆腐, 肉絲	地瓜綠豆湯	地瓜, 綠豆	西瓜
10/21	五	什錦炒麵	麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蛤蠣	蛋糕、鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋	香瓜
10/24	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條	壽司、味噌湯	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻, 味噌	鳳梨
10/25	二	虱目魚粥	魚肉, 芹菜, 白米	甜玉米	玉米	蘋果
10/26	三	黑糖饅頭、豆漿	麵粉, 黑糖, 黃豆	紅豆湯	紅豆	香蕉
10/27	四	魚鬆米糕	魚鬆, 肉燥, 糯米, 小黃瓜	起司蛋堡	漢堡, 起司, 雞蛋, 小黃瓜, 沙拉醬	葡萄
10/28	五	玉米濃湯	蛋, 玉米, 馬鈴薯	麵包、鮮奶	麵粉, 酵母, 奶油	芭樂
10/31	一	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	鳳梨愛玉湯	鳳梨, 愛玉	蘋果

※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

