

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
10/2	一	烏龍湯麵	烏龍麵, 豬肉, 白菜, 蛤蠣	水果愛玉	西瓜, 香瓜, 鳳梨, 香蕉, 愛玉	西瓜
10/3	二	金針菇滑蛋燕麥粥	雞蛋, 豬肉, 金針菇, 燕麥	慶生蛋糕+鮮奶	蛋糕, 鮮奶	蓮霧
10/4	三	炒冬粉	冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	綠豆湯	綠豆, 鮮奶	香瓜
10/5	四	白饅頭+豆漿	麵粉, 黃豆	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	蓮霧
10/6	五	鍋燒雞絲麵	雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	火龍果
10/11	三	什錦炒麵	麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	冰糖銀耳湯	白木耳	西瓜
10/12	四	全麥饅頭+豆漿	小麥, 麵粉, 黃豆	玉米排骨湯	玉米, 排骨	火龍果
10/13	五	魯羹	木耳, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
10/16	一	擔仔麵	麵條, 小白菜, 豬肉	薯條	馬鈴薯	香瓜
10/17	二	廣東粥	玉米, 雞蛋, 豬肉, 白米, 高麗菜	芋頭西米露	芋頭, 西谷米	西瓜
10/18	三	麻油肉絲冬粉湯	肉絲, 高麗菜, 冬粉	白菜虱目魚丸湯	白菜, 虱目魚丸	蓮霧
10/19	四	水煎包+豆漿	豬肉, 高麗菜, 蔥, 麵粉, 黃豆	草莓起司吐司	起司, 草莓醬, 吐司	西瓜
10/20	五	玉米濃湯	紅蘿蔔, 雞蛋, 玉米, 馬鈴薯	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	香蕉
10/23	一	海苔味增拉麵	海苔, 拉麵, 豬肉, 小白菜	蔥抓餅	麵粉, 豬油, 蔥	火龍果
10/24	二	鮭魚玉米粥	鮭魚, 玉米, 白米, 洋蔥	豆花	黃豆, 糖水	香瓜
10/25	三	魚鬆米糕	糯米, 絞肉, 魚鬆, 小黃瓜	杏仁花生湯	杏仁, 花生	香蕉
10/26	四	銀絲卷+豆漿	奶油, 麵粉, 黃豆	鮮菇冬粉湯	高麗菜, 金針菇, 秀珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉	西瓜
10/27	五	酸辣湯	木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
10/30	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條	關東煮	黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔	西瓜
10/31	二	燕寶粥	燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米	仙草粉圓	仙草, 粉圓	蓮霧

※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

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

教師林紀華

園主任：

附設附設
幼兒園主任 侯宜寧

園戳章：

