

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	二	竹筍瘦肉粥	香菇, 竹筍, 絞肉, 白米	慶生蛋糕+鮮奶		柳丁
10/2	三	酸辣湯(無辣)	木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲	藍莓吐司+冬瓜茶	藍莓醬, 吐司	西瓜
10/3	四	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾, 麵粉, 黃豆	鬆餅+麥茶	雞蛋, 麵粉, 奶油	香瓜
10/4	五	麻油雞飯	麻油, 米, 雞肉, 紅蘿蔔, 碗豆, 玉米	麵包+鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油	香瓜
10/7	一	什錦湯麵	麵條, 豬肉, 白菜, 蛤蠣	奶油餅+麥茶	麵粉, 奶油, 雞蛋	火龍果
10/8	二	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	什錦愛玉	愛玉, 珍珠, 粉角, 糖水	香蕉
10/9	三	香菇肉羹	香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉	綜合丸子湯	香菇丸, 黃金魚蛋, 翡翠丸, 白菜	西瓜
10/11	五	芝麻包+豆漿	芝麻醬, 麵粉	麵包+鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油	蓮霧
10/14	一	肉燥陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	草莓起司吐司+麥茶	起司, 草莓醬, 吐司	香瓜
10/15	二	金針菇燕麥粥	雞蛋, 豬肉, 金針菇, 燕麥	薯條+麥茶	馬鈴薯	香蕉
10/16	三	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	柳丁
10/17	四	玉米濃湯	紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯	紅豆湯	紅豆	西瓜
10/18	五	炒冬粉	冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	麵包+鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油	蓮霧
10/21	一	鮮菇米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	起司蛋堡	漢堡, 起司, 雞蛋, 小黃瓜	柳丁
10/22	二	鮭魚玉米粥	鮭魚, 玉米, 白米, 高麗菜	綠豆湯	綠豆	香蕉
10/23	三	南瓜雜糧饅頭+豆漿	南瓜, 五穀, 麵粉, 黃豆	關東煮	黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔	香瓜
10/24	四	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	香椿抓餅	麵粉, 沙拉油, 香椿	西瓜
10/25	五	滷蛋+海帶湯	雞蛋, 海帶	麵包+鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油	蓮霧
10/28	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條	壽司+麥茶	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	柳丁
10/29	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	豆花	黃豆, 糖水	火龍果
10/30	三	鍋燒雞絲麵	雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	紅豆紫米粥	紅豆, 紫米	香蕉
10/31	四	菜包+豆漿	高麗菜, 麵粉	鮮菇冬粉湯	高麗菜, 金針菇, 秀珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉	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

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※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：

教師侯宜寧

圓戳章：



