

臺北市信義區興雅國小附設幼兒園 114 學年度 10 月餐點表

日期	星期	上 午 點 心	午餐					下 午 點 心
			主食	主菜	副菜	青菜	湯	
10/1	三	生日蛋糕、鮮奶	紫米飯	滷雞腿	鮮菇筴白筍	有機青菜	薏仁蓮子湯	水果、關東煮
10/2	四	吻仔魚瘦肉粥	糙米飯	橙汁里肌肉	醬燒豆包	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	水果、綠豆湯
10/3	五	蛋黃酥、鮮奶	紅藜飯	糖醋雞丁	香菇蒸蛋	時令青菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果、優格
10/6	一	中秋節放假						
10/7	二	蔥花肉鬆捲、鮮奶	水餃				酸辣湯	水果、紅豆紫米粥
10/8	三	法式三明治、優酪乳	糙米飯	香煎鮭魚	日式蒸蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果、地瓜湯
10/9	四	雞絲麵	紫米飯	鵝蛋香菇肉燥	蘆筍炒蝦仁	有機青菜	芋頭排骨湯	水果、金絲捲、豆漿
10/10	五	國慶日放假						
10/13	一	低卡三明治、鮮奶	咖哩飯				海帶芽味噌豆腐湯	水果、鍋燒意麵
10/14	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	蒜香吻仔魚	蘑菇歐姆蛋	有機蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果、藍莓貝果
10/15	三	葡萄捲麵包、鮮奶	紅藜飯	蜜汁雞腿	小黃瓜甜不辣	時令青菜	香菇雞湯	水果、牛乳饅頭、麥茶
10/16	四	關廟麵	糙米飯	筍絲控肉	甜豆玉米筍	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果、麥片、鮮奶
10/17	五	高麗菜包、豆漿	紫米飯	芹香透抽	螞蟻上樹	時令青菜	莧菜銀魚羹	水果、植物的優
10/20	一	乳酪火腿吐司、鮮奶	培根蛋炒飯				山藥烏骨雞湯	水果、綠豆仁西米露
10/21	二	蕃茄刀削麵	糙米飯	香煎虱目魚肚	綜合滷味	有機蔬菜	南瓜排骨湯	水果、桂圓蛋糕
10/22	三	草莓捲、鮮奶	紅藜飯	豆干香菇燒雞	毛豆蝦仁炒蛋	時令青菜	蓮藕排骨湯	水果、薯餅
10/23	四	南瓜精力粥	紫米飯	糖醋雞丁	韭黃甜不辣	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	水果、乳果、餅乾
10/24	五	光復節補假						
10/27	一	菠蘿奶酥、鮮奶	蒜香雞腿白醬蝴蝶麵				羅宋湯	水果、青菜餛飩湯
10/28	二	肉羹米粉	糙米飯	柳葉魚	紅燒冬瓜	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果、水煮玉米
10/29	三	乳酪條、優酪乳	紅藜飯	蒜泥白肉	紅燒四喜烤麩	時令青菜	白菜雞湯	水果、水煮蛋
10/30	四	田園蔬菜粥	糙米飯	打拋肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	豆腐蛋花湯	水果、小漢堡、鮮奶
10/31	五	芝麻包、麥茶	紫米飯	蝦捲	文蛤蒸蛋	時令蔬菜	玉米排骨湯	水果、愛玉

◎本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。

◎本表僅供家長參考，如遇市場休市、颱風、時令等情況將略為更動菜單內容，敬請見諒。

◎本表部份餐點含有衛福部公告之 11 類過敏原，不適合對其過敏體質者食用。