

愛幼幼兒園 113 年 10 月份餐點表

日期	活力早餐	營養午餐	美味點心
10/1（二）	土司夾蛋、 養生茶 （枸杞、紅棗）	芝麻飯、菜脯蛋、韭菜甜不辣、紅蘿蔔炒蛋、番茄豆腐湯、 芭樂	紅豆薏仁湯
10/2（三）	南瓜玉米濃湯 （南瓜、玉米、紅蘿蔔）	清粥小菜、鮮菇滷花生麵筋、炒蔥蛋、海苔素鬆 、蘋果	沙其瑪、冬瓜茶
10/3（四）	肉鬆吐司 （肉鬆、美乃滋） 蜂蜜桔茶	擔仔湯麵（韭綠豆芽菜、絞肉、魯丸）、香蕉	台式關東煮 （蘿蔔、魚板、黑輪）
10/4（五）	麻油雞丁麵線 （雞肉丁、薑絲）	五穀飯、黃豆燻肉海帶結、炒絲瓜、炒紅蘿蔔、薑絲冬瓜湯 、蘋 果	甘藷綠豆湯 （番薯、綠豆）
10/7（一）	蔬菜蛋餅(番茄、芹菜、 小白菜)、紫花湯	黃金粉絲(鹹蛋黃、木耳、蘿蔔絲、高麗菜、肉燥)、 白菜豆腐湯 、水果茶	黑糖饅頭、豆漿
10/8（二）	紅豆麵包、米漿	什錦滷米粉（金針、紅白蘿蔔丁、滷蛋、肉燥、 香菇）、木瓜	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、瘦 肉、油條)
10/9（三）	養生小米粥 （葡萄乾、小米）	雞丁咖哩飯（雞丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔）、蘋果	小籠包、 紫菜湯
10/10(四)	國慶日放假一天		
10/11(五)	蒸地瓜、豆腐湯	高麗菜水餃(高麗菜、豬肉)、酸辣湯(酸筍絲、榨菜、木耳、豆腐、 紅蘿蔔絲、豬血)、香蕉	鍋燒意麵 （魚板、白菜）
10/14(一)	廣東粥 （玉米、肉絲、豆干）	玉米番茄蛋炒飯(玉米粒、紅蘿蔔丁、蛋、茄汁醬)紫菜蛋花湯、蘋果	原味豆花
10/15(二)	蔥油餅、 味增湯	火腿蛋蛋鮮蔬堡(火腿片、煎蛋、大陸妹、番茄片)、玉米濃湯(玉米 粒、南瓜、大骨碎肉)、小番茄	絲瓜麵線
10/16(三)	蘋果小米粥 （蘋果、小米、糖）	蔥爆豬柳燴飯(洋蔥、豬柳條、蘿蔔丁)、 玉米大骨湯(玉米塊、大骨)、芭樂	紅豆薏仁湯
10/17(四)	芝麻甜煎餅、豆漿	日本味噌豚骨拉麵(味噌、豬大骨湯底 、、豬肉片、小白菜)、 滷蛋、香蕉	墨西哥麵包
10/18(五)	紫米薏仁粥	茄汁麵(鯖魚罐頭、肉燥、豆芽菜、韭綠)、木瓜	皮蛋瘦肉粥 （皮蛋、瘦肉、油條）
10/21(一)	五穀蔬菜粥 （穀米、高麗菜、肉燥、豆干）	糙米飯、梅干扣肉、紅蘿炒蛋、甜不辣炒韭菜、紫菜湯、蘋果	綠豆豆花
10/22(二)	地瓜泥煎餅 桂圓紅棗茶	螞蟻上樹(冬粉、木耳、肉燥、蛋、蘿蔔絲、高麗菜)、牛蒡肉骨湯、 小番茄	茄汁拉麵 （鯖魚、白菜）
10/23(三)	五穀燕麥+米漿	芋頭飯、香菇瓜子肉、蒜炒青江、白菜番茄豆腐湯、芭樂	叻仔魚蛋粥
10/24(四)	蘿蔔糕蔬菜湯 （高麗菜、番茄、蛋）	海鮮粥(蝦仁、小卷、香菇、高麗菜、肉絲)、木瓜	奶油餐包、養生茶 （枸杞、紅棗）
10/25(五)	茶葉蛋、 味增湯	香菇大滷麵(香菇、扁魚、白蘿蔔、木耳、魚漿丸子)、香蕉	綠豆大麥粥
10/28(一)	白吐司 番茄豆腐湯	蝦仁鳳梨蛋炒飯、豆薯蛋花湯、蘋果	山藥肉末 五穀粥
10/29(二)	薯泥蘇打餅、豆漿	炒米粉(豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔絲、肉燥)、青菜豆腐湯	芹珠肉燥米苔目 （芹菜、肉燥）
10/30(三)	早安麥片 牛奶阿華田	水餃(高麗菜、豬肉)、酸辣湯(酸筍絲、榨菜、木耳、豆腐、紅蘿 蔔絲、豬血)、芭樂	黑糖西米露
10/31(四)	八寶鹹粥 （穀米、高麗菜、肉燥）	油飯、紅蘿蔔蛋、蒜香筍絲、美味紫菜湯、西瓜	蔬菜雞絲麵 （小白菜、肉片、火鍋料）

◎為孩子健康，本園提供餐點皆為少油、低鹽料理，飲料皆為低糖飲料，請家長放心！

◎餐點內容會隨時令季節或配合課程活動而機動調整，不便之處，敬請原諒。

★★ 本園一律使用國產豬肉食品

