

新北市三重區光興國小附設幼兒園115學年度第一學期十月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
10月1日	四	山藥雞肉粥	白飯	蘿蔔燉肉	塔香茄子	有機蔬菜	香菇肉羹湯	時令水果	芋頭包 枸杞茶	✓	✓	✓	✓
10月2日	五	客家板條湯	燕麥米飯	油蔥雞	時蔬花椰	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10月5日	一	芋泥包 玄米茶	白飯	醬燒烤麩	紅絲高麗菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	粉圓花生豆花	✓	✓	✓	✓
10月6日	二	擔仔麵	紫米飯	蒜泥白肉	木耳白菜	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	肉鬆起司麵包 洋甘菊茶	✓	✓	✓	✓
10月7日	三	蔬菜玉米粥	茄汁肉醬螺絲麵		花枝丸	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	時令水果	燒賣 決明子茶	✓	✓	✓	✓
10月8日	四	高麗菜包 冬瓜茶	糙米飯	豬肉炒豆干	茄汁里肌	有機蔬菜	珍菇三絲湯	時令水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
10月9日	五	國慶日放假一天											
10月12日	一	芋頭堅果饅頭 玉米鬚茶	白飯	滷素輪	四季豆燴豆干	有機蔬菜	青菜豆腐蛋花湯	時令水果	紅豆湯圓湯	✓	✓	✓	✓
10月13日	二	寧波年糕湯	白飯	鮭魚蒸豆腐	薑絲海帶根	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	南瓜甜包 玄米茶	✓	✓	✓	✓
10月14日	三	雞蛋饅頭 豆漿	什錦燴麵		地瓜條	有機蔬菜	番茄肉片湯	時令水果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
10月15日	四	絲瓜麵線	紫米飯	玉米滑雞丁	紅絲高麗菜	有機蔬菜	竹筍雞湯	時令水果	蔬菜起司麵包鮮奶	✓	✓	✓	✓
10月16日	五	肉絲湯麵	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	魷魚羹	時令水果	香菇貢丸湯	✓	✓	✓	✓
10月19日	一	克林姆麵包 黑芝麻豆奶	紅藜飯	滷味三色	素炒菇鬆	有機蔬菜	馬鈴薯羅宋湯	時令水果	地瓜芋頭圓湯	✓	✓	✓	✓
10月20日	二	肉包麥茶	白飯	豬肉丼	荷仁豆炒豆干	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	時令水果	紅豆麥片湯	✓	✓	✓	✓
10月21日	三	蘿蔔糕湯	夏威夷炒飯		香煎鮭魚	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	全麥吐司 柚子茶	✓	✓	✓	✓
10月22日	四	小兔包 決明子茶	白飯	馬鈴薯豬肉咖哩	滷蛋	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	時令水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
10月23日	五	香菇竹筍粥	燕麥飯	紅燒豬肉	金菇三絲	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	時令水果	乳酪丁麵 包優酪乳	✓	✓	✓	✓
10月26日	一	臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一天											
10月27日	二	芝麻包 豆漿	白飯	紅燒豬腱肉	清炒花椰菜	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	時令水果	玉米片鮮奶	✓	✓	✓	✓
10月28日	三	生日蛋糕 麥茶	什錦燴麵		麥克雞塊	有機蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
10月29日	四	奶油餐包 玄米茶	紅藜飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	淡水魚丸湯	✓	✓	✓	✓
10月30日	五	馬來糕 麥茶	燕麥飯	杏鮑菇炒甜椒	醬燒麵腸	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	綠豆麥片湯	✓	✓	✓	✓

1. 本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等不適合其過敏體質者食用。幼兒如有對食物過敏者, 請家長主動告知班級老師, 以免誤食造成身體不適。
2. 本餐點由「統鮮美食股份有限公司~洪雅琇營養師」設計, 以少糖少鹽少油調味, 季節性食材供應為主, 若需適度調整時, 敬請見諒!
3. 本園肉類食材採用國產豬肉、牛肉。
4. 本園未使用輻射污染食品。
5. 本園未使用主管機關公告之不合格油品