

新北市三重區光興國小附設幼兒園114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	三	高麗菜包 冬瓜茶	茄汁肉醬螺絲麵		花枝丸	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	時令水果	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
10月2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3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6日	一	中秋節放假一天											
10月7日	二	芋香堅果饅頭 豆漿	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	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
10月8日	三	蔬菜玉米粥	什錦炒麵		地瓜條	有機蔬菜	番茄肉片湯	時令水果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
10月9日	四	蛋汁雞絲麵	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 丁麵包 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10月10日	五	國慶日放假一天											
10月13日	一	葡萄餐包 豆漿	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	花生豆花	✓	✓	✓	✓
10月14日	二	肉包 糙米漿	白飯	豬肉丼	荷仁豆炒豆干	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	時令水果	黑糖饅頭 麥茶	✓	✓	✓	✓
10月15日	三	糯米條	夏威夷炒飯		香煎鮭魚	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
10月16日	四	芋頭吐司 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17日	五	香菇竹筍粥	燕麥飯	蜜汁小腿	金菇三絲	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	時令水果	乳酪丁麵包 麥茶	✓	✓	✓	✓
10月20日	一	高麗菜包 豆漿	燕麥飯	杏鮑菇炒甜椒	醬燒麵腸	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	綠豆麥片湯	✓	✓	✓	✓
10月21日	二	馬來糕 麥茶	白飯	紅燒豬腿肉	清炒花椰菜	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	時令水果	淡水魚丸湯	✓	✓	✓	✓
10月22日	三	玉米雞肉粥	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23日	四	奶油餐包 糙米漿	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	玉米片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
10月24日	五	臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一天											
10月27日	一	鮮奶饅頭 葡萄汁	白飯	香菇燒麵輪	三色炒蛋	有機蔬菜	素味噌海芽湯	時令水果	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
10月28日	二	山藥肉末粥	白飯	玉米雞丁	生炒花枝	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	時令水果	全麥吐司 優酪乳	✓	✓	✓	✓
10月29日	三	銀絲卷 柚子茶	香菇油飯		蜜汁小腿	有機蔬菜	鮮魚豆腐湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
10月30日	四	糯米條	燕麥飯	清蒸鱈魚	清蒸南瓜	有機蔬菜	小白菜蛋花湯	時令水果	起司火腿 吐司 決明子茶	✓	✓	✓	✓
10月31日	五	慶生會 鮮奶油蛋糕 麥茶	五穀飯	馬鈴薯咖哩雞	菜脯蛋	有機蔬菜	白菜肉絲湯	時令水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓

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。

