

新北市私立恆毅幼兒園 10 月份營養餐點表

112.10.02-112.10.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐飲類別檢核			
					五穀根莖類	蛋豆魚肉類	青菜類	水果類
2	一	蔬菜拉麵	水餃、時令青菜、酸辣湯、季節水果	八寶粥	✓	✓	✓	✓
3	二	牛奶、玉米脆片	糙米飯、蠔油雞、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜湯、季節水果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
4	三	廣東粥	糙米飯、糖醋里肌、肉燥炒豆干、時令青菜、金針雞湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5	四	蘿蔔糕湯	義大利肉醬麵、時令蔬菜、玉米濃湯、季節水果	葡萄乾小米粥	✓	✓	✓	✓
6	五	皮蛋瘦肉粥	五穀飯、芝麻棒棒腿、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯、季節水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
10/9-10/10 國慶日連續假期								
11	三	蔬菜肉羹	五穀飯、香菇肉燥、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
12	四	湯餃	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	饅頭、豆漿	✓	✓	✓	✓
13	五	味噌拉麵	五穀飯、豉汁排骨、韭香豆芽、時令青菜、貢丸湯、季節水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
16	一	地瓜粥、小菜	糙米飯、醋溜魚片、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	桂圓甜粥	✓	✓	✓	✓
17	二	吐司、牛奶	糙米飯、蘿蔔燒肉、玉米炒蛋、時令青菜、羅宋湯、季節水果	什錦拉麵	✓	✓	✓	✓
18	三	雞絲麵	五穀飯、蒜泥白肉、培根脆炒黃瓜、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	奶黃包、牛奶	✓	✓	✓	✓
19	四	餛飩湯	鳳梨肉絲蛋炒飯、時令蔬菜、蘿蔔玉米排骨湯、季節水果	牛奶西米露	✓	✓	✓	✓
20	五	蘿蔔糕湯	五穀飯、瓜仔肉燥、炒豆干、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	銀絲卷、麥茶	✓	✓	✓	✓
23	一	絲瓜麵線	糙米飯、紅燒魚片、蒸蛋、時令青菜、黃瓜湯、季節水果	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
24	二	台式鹹粥	糙米飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
25	三	擔仔麵	什錦炒飯、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	黑糖饅頭、豆漿	✓	✓	✓	✓
26	四	玉米脆片、牛奶	水餃、青菜、金針排骨湯、季節水果	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
27	五	滑蛋蔬菜粥	五穀飯、梅干扣肉、五香豆干、時令青菜羅宋湯、季節水果	海鮮濃湯	✓	✓	✓	✓
30	一	地瓜粥	什錦炒麵、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
31	二	大滷麵	糙米飯、糖醋魚片、九層塔煎蛋、時令青菜、南瓜濃湯、季節水果	蔬菜粥				

★ 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★ 因市場供需，餐點會彈性調整。