

天主教恆毅幼兒園 十 月份營養餐點表 113.10.1-113.10.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	蔬菜拉麵	什錦飯、燜南瓜、時令青菜、苦瓜湯、 季節水果	八寶粥
2	三	地瓜甜湯	蠔油里肌、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜湯、 季節水果	牛奶、玉米脆片
3	四	廣東粥	糖醋里肌、三色四季豆、 時令青菜、金針雞湯、季節水果	紅豆薏仁湯
4	五	蔬菜麵線	義大利肉醬麵、時令蔬菜、玉米濃湯、 季節水果	葡萄乾小米粥
7	一	皮蛋瘦肉粥	棒棒腿、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯、 季節水果	仙草蜜
8	二	薏仁西谷米	百頁燒肉、豆包炒豆芽、時令青菜、大黃瓜 子湯、季節水果	擔仔麵
9	三	湯餃	五穀飯、橙汁排骨、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、 榨菜肉絲湯、季節水果	客家板條
10	四	國慶日放假一天		
11	五	味噌拉麵	咖哩燴飯、海帶芽湯、季節水果	洋蔥玉米粥
14	一	什錦稀飯	洋蔥絞肉、蒸蛋、時令青菜、貢丸湯、 季節水果	花生豆花
15	二	什錦拉麵	醋溜魚片、滷豆腐、時令青菜、海帶芽 味噌湯、季節水果	桂圓甜粥
16	三	奶黃包、牛奶	五穀飯、蘿蔔燒肉、炒玉米紅蘿蔔丁、 時令青菜、羅宋湯、季節水果	肉燥麵
17	四	餛飩湯	咖哩雞肉燴飯、時令青菜、冬瓜湯、 季節水果	雞絲麵
18	五	蘿蔔糕湯	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
21	一	銀耳蓮子湯	瓜仔肉燥、海帶芽炒蛋、時令青菜、 牛蒡排骨湯、季節水果	地瓜粥+肉鬆
22	二	紅豆薏仁湯	紅燒魚片、青豆炒玉米、 時令青菜、黃瓜湯、季節水果	絲瓜麵線
23	三	雞茸玉米粥	紅燒肉、洋蔥炒蛋、 時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	什錦麵
24	四	玉米脆片、牛奶	五穀飯、木須炒肉絲、滷油豆腐、 時令青菜、香菇雞湯、季節水果	擔仔麵
25	五	滑蛋蔬菜粥	水餃、金針豆腐湯、季節水果	綠豆麥片
28	一	地瓜粥	紅燒肉燥、五香豆干、時令青菜 羅宋湯、季節水果	玉米濃湯
29	二	大滷麵	什錦炒麵、雙色蘿蔔湯、季節水果	關東煮
30	三	五彩湯圓	蠔油雞、炒甜不辣、時令青菜、 蘿蔔絲湯、時令水果	什錦麵線
31	四	三絲魚丸湯	咖哩燴飯、時令青菜、金針排骨湯、 季節水果	紅豆西谷米

★ 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。