

財團法人天主教會台北教區附設新北市私立恆毅幼兒園

十月份營養餐點表

114.10.01-114.10.31

	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	三	蔬菜拉麵	什錦炒飯、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
2	四	地瓜甜湯	蠔油里肌、洋蔥炒蛋、青菜、紫菜湯、水果	牛奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
3	五	廣東粥	水餃、時令青菜、金針湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6	一	中秋節放假一天						
7	二	皮蛋瘦肉粥	芝麻棒棒腿、油豆腐、青菜、肉羹湯、水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
8	三	薏仁西谷米	百頁燒肉、豆包炒豆芽、青菜、大黃瓜湯、季節水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
9	四	湯餃	肉燥、紅蘿蔔炒蛋、青菜、榨菜肉絲湯、水果	吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
10	五	雙十節放假一天						
13	一	味噌拉麵	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	洋蔥玉米粥	✓	✓	✓	✓
14	二	蔬菜麵線	滷豆干、馬鈴薯絞肉、青菜、貢丸湯、水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
15	三	什錦拉麵	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	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
16	四	奶黃包牛奶	燒肉、玉米炒紅蘿蔔、青菜、紫菜湯、水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
17	五	餛飩湯	什錦炒飯、時令青菜、薑絲冬瓜湯、水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
20	一	蘿蔔糕湯	鳳梨肉絲蛋炒飯、蔬菜、蘿蔔排骨湯、水果	牛奶西米露	✓	✓	✓	✓
21	二	地瓜稀飯	瓜仔肉燥、蒸蛋、青菜、冬瓜排骨湯、水果	銀絲卷、麥茶	✓	✓	✓	✓
22	三	紅豆薏仁湯	紅燒魚片、青豆玉米、青菜、黃瓜湯、水果	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
23	四	雞茸玉米粥	紅燒肉、洋蔥炒蛋、青菜、玉米湯、水果	吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
24	五	臺灣光復節補假一天						
27	一	脆片、牛奶	洋蔥肉燥、蒸蛋、青菜、香菇雞湯、水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
28	二	滑蛋蔬菜粥	肉絲炒麵、金針排骨湯、季節水果	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
29	三	地瓜粥	香菇肉燥、五香豆干、青菜、紫菜湯、水果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
30	四	大滷麵	肉絲什錦炒飯、香菇雞湯、水果	芋頭饅頭	✓	✓	✓	✓
31	五	五彩湯圓	醬瓜蒸肉、香炒杏鮑菇、青菜、紫菜湯	蘿蔔糕	✓	✓	✓	✓

★每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。蔬果以當令食材為主，會依需要調整。

★本園食用的肉品皆是國產食材。咖哩塊採用日本奈良縣【佛蒙特咖哩】

★餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。