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　　115.10.01-115.10.31

	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀類	豆魚蛋類	蔬菜類	水果類
1	四	蔬菜拉麵	蒸蛋、洋蔥肉燥、時令青菜、青菜豆腐湯、季節水果	玉米濃湯	V	V	V	V
2	五	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	V	V	V	V
5	一	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	V	V	V	V
6	二	湯餃	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	V	V	V	V
7	三	皮蛋瘦肉粥	芝麻棒棒腿、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯、季節水果	仙草蜜	V	V	V	V
8	四	薏仁西谷米	糙米飯、百頁燒肉、豆包炒豆芽、時令青菜、大黃瓜丸子湯、季節水果	擔仔麵	V	V	V	V
9	五	雙十節補假一天						
12	一	味噌拉麵	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	洋蔥玉米粥	V	V	V	V
13	二	地瓜稀飯、肉鬆	什錦炒飯、時令青菜、貢丸湯、水果	花生豆花	V	V	V	V
14	三	什錦拉麵	醋溜魚片、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	紅豆麥片	V	V	V	V
15	四	奶黃包、牛奶	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	V	V	V	V
16	五	餛飩湯	滷肉、豆乾丁炒黃瓜、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	雞絲麵	V	V	V	V
19	一	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	V	V	V	V
20	二	香菇雞絲麵	瓜仔肉燥、紅燒豆腐、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	銀絲卷、麥茶	V	V	V	V
21	三	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	V	V	V	V
22	四	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	紅豆湯	V	V	V	V
23	五	玉米脆片、牛奶	咖哩雞肉飯、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	擔仔麵	V	V	V	V
26	一	臺灣光復節補假一天						
27	二	滑蛋蔬菜粥	水餃、金針湯、季節水果	綠豆麥片	V	V	V	V
28	三	地瓜粥	蒸蛋、洋蔥肉燥、五香豆干、時令青菜羅宋湯、季節水果	玉米濃湯	V	V	V	V
29	四	什錦麵	肉絲什錦炒飯、香菇雞湯	小饅頭、豆漿	V	V	V	V
30	五	綠豆湯圓	糙米飯、醬瓜蒸肉、香炒杏鮑菇、青菜、紫菜湯	蘿蔔糕	V	V	V	V

★每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。★本園食用的肉品皆是國產食材。

★餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會調整。