

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 111年度上學期10月份餐點表

日期	星期	早點	午				餐		午點	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/3	一	鮮奶饅頭、豆漿	白飯	冬瓜肉燥	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	仙草奶凍	√	√	√	√
10/4	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	鮮菇肉片	蝦仁燴豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	奶皇包、決明子	√	√	√	√
10/5	三	南瓜肉粥	五穀飯	糖醋魚	滑蛋絲瓜	有機蔬菜	養生雞湯	時令水果	桂圓紅豆湯	√	√	√	√
10/6	四	花枝羹湯	燕麥飯	馬鈴薯燒肉	蔥燒豆包	有機蔬菜	田園蔬菜湯	時令水果	馬拉糕、優酪乳	√	√	√	√
10/7	五	瓠瓜鹹粥	什錦海鮮烏龍麵			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	克林姆麵包、枸杞茶	√	√	√	√
10/10	一	國慶日放假											
10/11	二	脆片鮮奶	白飯	洋蔥燒肉	菜脯蛋	有機蔬菜	香菇順氣湯	時令水果	味噌拉麵	√	√	√	√
10/12	三	什錦蘿蔔糕	糙米飯	三杯雞	蕃茄豆腐	有機蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	可頌麵包、果汁	√	√	√	√
10/13	四	肉燥米粉湯	五穀飯	筍絲燉肉	甜豆炒蝦仁	有機蔬菜	薏仁冬瓜排骨湯	時令水果	玉兔包、柚子茶	√	√	√	√
10/14	五	生日蛋糕、小麥飲	時蔬咖哩雞肉飯			有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	時令水果	冬瓜檸檬愛玉	√	√	√	√
10/17	一	銀絲卷、豆漿	白飯	壽喜燒豬	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	什錦甜湯	√	√	√	√
10/18	二	玉米蛋肉粥	水餃		芹菜炒素雞	有機蔬菜	味噌魚片湯	時令水果	芋頭包、蜂蜜檸檬	√	√	√	√
10/19	三	魚丸米粉湯	五穀飯	蔥爆里肌	玉米筍炒百菇	有機蔬菜	藥膳排骨湯	時令水果	薏仁牛奶麥片	√	√	√	√
10/20	四	擔仔麵	紫米飯	蘿蔔燉肉	什錦香芋	有機蔬菜	養生菇湯	時令水果	地瓜綠豆湯	√	√	√	√
10/21	五	雞火粥	櫛瓜茄汁貝殼麵		小魚炒蛋	有機蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	葡萄吐司、比菲多	√	√	√	√
10/24	一	黑糖饅頭、米漿	白飯	打拋豬肉	甜椒炒蛋	有機蔬菜	排骨蓮藕湯	時令水果	火腿玉米濃湯	√	√	√	√
10/25	二	高麗菜包、鮮奶	糙米飯	時蔬炒肉絲	雙菇豆腐	有機蔬菜	蛤蜊雞湯	時令水果	紅豆蓮子湯	√	√	√	√
10/26	三	香芋鹹粥	五穀飯	蔥燒魚	玉米毛豆	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	芝麻包、小麥飲	√	√	√	√
10/27	四	絲瓜麵線	蝦仁蛋炒飯		紅燒百頁	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	什錦豆花	√	√	√	√
10/28	五	小魚蛋肉粥	海苔飯	玉米雞丁	白菜滷	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	蔥花麵包、果汁	√	√	√	√
10/31	一	燒賣、牛奶	南瓜飯	茄汁雞胸	甜豆炒菇	有機蔬菜	山藥枸杞排骨湯	時令水果	鮮味火鍋	√	√	√	√

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉食材。
2. 本園未使用輻射汙染食品。
3. 本餐點內容如遇特殊情況(貨品短缺、氣候變化等)，會進行適當調整。