

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 113學年度第一學期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
10/1	二	茶碗蒸	什錦肉羹燴飯			有機蔬菜	排骨南瓜湯	時令水果	綠豆湯	√	√	√	√
10/2	三	香芋鹹粥	糙米飯	鮮菇肉片	什錦燴黃瓜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	芝麻包、柚子茶	√	√	√	√
10/3	四	鍋燒意麵	五穀飯	紅燒魚	豆干炒肉絲	有機蔬菜	鳳梨雞湯	時令水果	什錦甜湯	√	√	√	√
10/4	五	皮蛋瘦肉粥	櫛瓜茄汁肉醬貝殼麵			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	地瓜吐司、優酪乳	√	√	√	√
10/7	一	雞蛋饅頭、鮮奶	白飯	瓜仔肉燥	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	排骨竹筍湯	時令水果	絲瓜玉米粥	√	√	√	√
10/8	二	地瓜稀飯	糙米飯	馬鈴薯燒肉	開陽胡瓜	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	豆漿豆花	√	√	√	√
10/9	三	雞絲麵	五穀飯	三杯雞	小魚煎蛋	有機蔬菜	蓮子排骨冬瓜湯	時令水果	珍珠丸	√	√	√	√
10/10	四	國慶日放假一天											
10/11	五	生日蛋糕、小麥飲	時蔬咖哩雞肉飯			有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	脆片鮮奶	√	√	√	√
10/14	一	奶皇包、鮮奶	白飯	糖醋里肌	蝦仁豆腐	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	雞茸玉米濃湯	√	√	√	√
10/15	二	菠菜小魚粥	水餃		滷雞腿	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	地瓜條、決明子	√	√	√	√
10/16	三	蕃茄雞蛋麵	糙米飯	嫩雞燒豆腐	肉絲炒彩椒	有機蔬菜	排骨昆布湯	時令水果	高麗菜包	√	√	√	√
10/17	四	燒賣、牛奶	五穀飯	紅燒獅子頭	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	紅豆湯	√	√	√	√
10/18	五	南瓜肉粥	奶油鮭魚義大利麵			有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	蛋塔	√	√	√	√
10/21	一	黑糖饅頭、鮮奶	白飯	香菇肉燥	紅絲炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	味噌拉麵	√	√	√	√
10/22	二	白菜雲吞湯	糙米飯	蠔油雞片	四季豆炒肉末	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	冬瓜檸檬愛玉	√	√	√	√
10/23	三	咖哩魚丸冬粉	五穀飯	筍絲燉肉	什錦鵪鶉蛋	有機蔬菜	味噌蛤蜊湯	時令水果	克林姆麵包、薏仁漿	√	√	√	√
10/24	四	雞絲麵	紫米飯	香菇滑雞	蔥燒豆腐	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	養生地瓜湯	√	√	√	√
10/25	五	雞肉蔬菜粥	肉絲蛋炒飯			有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	雞蛋布丁	√	√	√	√
10/28	一	銀絲卷、鮮奶	白飯	打拋豬肉	香菇豆腐	有機蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	日式關東煮	√	√	√	√
10/29	二	鮭魚玉米粥	糙米飯	栗子燒雞	小黃瓜炒杏鮑菇	有機蔬菜	排骨冬瓜湯	時令水果	仙草蜜	√	√	√	√
10/30	三	油豆腐細粉	五穀飯	照燒彩蔬魚	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	馬拉糕、桂圓茶	√	√	√	√
10/31	四	花枝羹湯	南瓜飯	蘿蔔燉肉	甜豆炒透抽	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯	時令水果	蒸甜玉米、豆奶	√	√	√	√

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉、國產雞蛋，食材、蛋糕、麵包類供應商皆為旭崴企業有限公司。
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、活動需求等)，會彈性調整菜單，不另行公告。

製表人：

保育組長：

主任：

校長：

護理師陳言臻

教師兼保育組長江蓓郁

教師兼幼兒園主任林翠華

新北市立光榮國民中學附設幼兒園黃居正