

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 112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
10/2	一	黑糖饅頭、鮮奶	白飯	瓜仔肉燥	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	芝麻包、決明子	√	√	√	√
10/3	二	茶碗蒸	什錦肉羹燴飯			有機蔬菜	排骨南瓜湯	時令水果	綠豆薏仁鮮奶	√	√	√	√
10/4	三	鮮蔬湯餃	五穀飯	鮮菇肉片	什錦燴黃瓜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	蛋餅、牛奶	√	√	√	√
10/5	四	鍋燒意麵	糙米飯	紅燒魚	豆干炒肉絲	有機蔬菜	鳳梨雞湯	時令水果	馬拉糕、柚子茶	√	√	√	√
10/6	五	皮蛋瘦肉粥	櫛瓜茄汁肉醬貝殼麵			有機蔬菜	鮮筍魚丸湯	時令水果	三色水果吐司、優酪乳	√	√	√	√
10/9	一	國慶日連假											
10/10	二												
10/11	三	肉包、米漿	白飯	馬鈴薯燒肉	開陽胡瓜	有機蔬菜	海芽玉米蛋花湯	時令水果	豆漿豆花	√	√	√	√
10/12	四	南瓜肉粥	五穀飯	三杯雞	小魚炒蛋	有機蔬菜	蓮子排骨冬瓜湯	時令水果	什錦甜湯	√	√	√	√
10/13	五	生日蛋糕、小麥飲	時蔬咖哩雞肉飯			有機蔬菜	味噌蛤蜊湯	時令水果	日式關東煮	√	√	√	√
10/16	一	雞蛋饅頭、鮮奶	白飯	沙茶里肌	蝦仁豆腐	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	雞茸玉米濃湯	√	√	√	√
10/17	二	地瓜稀飯	水餃		滷雞腿	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	蒸甜玉米、豆奶	√	√	√	√
10/18	三	絲瓜麵線	五穀飯	嫩雞燒豆腐	肉絲炒彩椒	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	地瓜條、決明子	√	√	√	√
10/19	四	燒賣、牛奶	紫米飯	紅燒獅子頭	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	什錦髮菜湯	時令水果	仙草蜜	√	√	√	√
10/20	五	小魚蛋稀飯	奶油鮭魚義大利麵			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	杯子蛋糕、桂圓茶	√	√	√	√
10/23	一	脆片鮮奶	白飯	香菇肉燥	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	香芋鹹粥	√	√	√	√
10/24	二	白菜雲吞湯	糙米飯	蠔油雞片	四季豆炒肉末	有機蔬菜	香菇順氣湯	時令水果	冬瓜檸檬愛玉	√	√	√	√
10/25	三	咖哩魚丸冬粉	五穀飯	梅干扣肉	什錦鵪鶉蛋	有機蔬菜	蒜頭雞湯	時令水果	奶皇包、蜂蜜檸檬	√	√	√	√
10/26	四	雞絲麵	紫米飯	洋蔥雞丁	玉米蒸蛋	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯	時令水果	養生地瓜湯	√	√	√	√
10/27	五	雞肉蔬菜粥	蝦仁蛋炒飯			有機蔬菜	排骨蓮藕湯	時令水果	克林姆麵包、小麥飲	√	√	√	√
10/30	一	奶皇包、豆漿	白飯	打拋豬肉	香菇豆腐	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	珍珠丸、牛奶	√	√	√	√
10/31	二	花枝羹湯	南瓜飯	栗子燒雞	小黃瓜炒杏鮑菇	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	玉米脆片奶酪	√	√	√	√

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉、國產雞蛋食材，向旭崴企業有限公司有限公司供應商採買，蛋糕、麵包類向一善食品商行採買。
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)，會進行適當調整。