

賢北國小附設幼兒園

111 年 10 月份餐點表

下午水果皆上午送

| 週別 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|-----|-----|-----------------|--------------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 第六週 | 日期 | 10/3 | 10/4 | 10/5 | 10/6 | 10/7 |
| | 上午 | 金針蘿蔔排骨湯 | 港式蘿蔔糕 薏仁漿 | 紫米珍珠丸 豆漿 | 香雞堡 米漿 | 酸辣湯 |
| | 食材: | 金針菇，胡蘿蔔，白蘿蔔，豬小排 | 白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米，薏仁 | 黑私糯米，豬絞肉，玉米粒 | 雞絞肉，麵粉，花生，白米 | 肉絲，木耳，胡蘿蔔，豆腐，雞蛋，金針菇 |
| | 下午 | 珍珠豆花 芭樂 | 銀絲捲 文旦 | 地瓜綠豆湯 火龍果 | 大黃瓜魚丸 湯+西瓜 | 銅鑼燒 文旦 |
| | 食材 | 粉圓，黃豆 | 雞蛋，牛奶，麵粉 | 地瓜，綠豆 | 大黃瓜，魚丸，芹菜 | 紅豆，麵粉 |
| 第七週 | 日期 | 10/10 | 10/11 | 10/12 | 10/13 | 10/14 |
| | 上午 | 雙十國慶放假 | 玉米蛋餅 豆漿 | 炒南瓜米粉 | 碗粿 味噌湯 | 肉包 豆漿 |
| | 食材 | | 玉米粒。冷凍蛋餅皮，雞蛋，黃豆 | 南瓜，胡蘿蔔，肉絲，高麗菜，米粉 | 肉燥，鴨蛋黃，在來米，豆腐，味噌 | 豬絞肉，麵粉，黃豆 |
| | 下午 | | 關東煮 芭樂 | 珍珠仙草湯 文旦 | 鬆餅 火龍果 | 餛飩湯 蘋果 |
| | 食材 | | 胡蘿蔔，玉米，米血，黑輪 | 仙草凍，粉圓 | 鬆餅，草莓果醬 | 豬絞肉，餛飩皮，冬菜 |
| 第八週 | 日期 | 10/17 | 10/18 | 10/19 | 10/20 | 10/21 |
| | 上午 | 土司夾蛋 豆漿 | 皮蛋瘦肉粥 | 燒賣 蛋花湯 | 奶皇包 枸杞紅棗茶 | 粿條湯 |
| | 食材 | 雞蛋，土司，黃豆 | 鴨皮蛋，雞蛋，鹹鴨蛋，高麗菜，胡蘿蔔，肉絲，白米 | 豬絞肉，麵粉，雞蛋，胡蘿蔔 | 牛奶，雞蛋，麵粉，綠豆，枸杞，紅棗 | 粿仔條，豆芽菜，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜 |
| | 下午 | 茶葉蛋 蘋果 | 水煮玉米 芭樂 | 旗魚黑輪 西瓜 | 紅豆豆花 火龍果 | 麥克雞塊 芭樂 |
| | 食材 | 雞蛋，滷包 | 玉米 | 魚漿，地瓜粉 | 紅豆，黃豆 | 雞絞肉，麵粉 |

| | | | | | | |
|-----|----|------------------|------------------|------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 第九週 | 日期 | 10/24 | 10/25 | 10/26 | 10/27 | 10/28 |
| | 上午 | 小籠湯包 豆漿 | 香雞麵線 | 奶油土司 玉米濃湯 | 清粥小菜 | 鍋燒意麵 |
| | 食材 | 豬絞肉，青蔥， 麵粉，黃豆 | 雞肉，麵線，枸 杞，高麗菜 | 奶油，土司，洋 蔥，火腿丁，玉 米粒，胡蘿蔔 | 豬肉酥，雞蛋， 豆棗，白米 | 高麗菜，意麵，肉 絲，魚丸，魚板， 雞蛋，小白菜 |
| | 下午 | 地瓜湯圓 芭樂 | 大鍋貼 西瓜 | 芋頭餅 火龍果 | 綜合滷味 芭樂 | 芝麻包 蘋果 |
| | 食材 | 地瓜，糯米 | 高麗菜，豬絞 肉，水餃皮 | 芋頭，餅乾，麵 粉 | 鳥蛋，豆干，海 帶，高麗菜 | 黑芝麻，麵粉 |
| | 日期 | 10/31 | | | | |
| 第十週 | 上午 | 草莓厚片 豆漿 | | | | |
| | 食材 | 草莓醬，土司， 黃豆 | | | | |
| | 下午 | 蛋花麵線 芭樂 | | | | |
| | 食材 | 雞蛋，麵線 | | | | |
| | | | | | | |

★餐點表會依實際狀況略有更動

★所有肉品來源一律使用國產

承辦：陳惠珍 園主任：侯雅馨 校長：王韋程



均衡飲食最健康