

財團法人天主教會台北教區附設新北市私立三芝幼兒園

十月份營養餐點表 114.10.1-114.10.31

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別 檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	三	蔬菜拉麵	糙米飯、三杯雞、燜南瓜、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	牛奶、玉米脆片	✓	✓	✓	✓
2	四	地瓜甜湯	糙米飯、蠔油里肌、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜湯、季節水果	蛋糕、麥茶	✓	✓	✓	✓
3	五	廣東粥	糙米飯、糖醋里肌、三色四季豆、時令青菜、金針雞湯、季節水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
6	一	中秋節放假一天						
7	二	皮蛋瘦肉粥	五穀飯、芝麻棒棒腿、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯、季節水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
8	三	擔仔麵	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	牛奶西米露	✓	✓	✓	✓
9	四	客家板條	五穀飯、橙汁排骨、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	三色甜湯圓	✓	✓	✓	✓
10	五	雙十節放假一天						
13	一	味噌拉麵	香菇什錦燴飯、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	洋蔥玉米粥	✓	✓	✓	✓
14	二	湯餃	五穀飯、豉汁排骨、韭香豆芽、時令青菜、貢丸湯、季節水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
15	三	什錦拉麵	糙米飯、醋溜魚片、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	桂圓甜粥	✓	✓	✓	✓
16	四	餐包、牛奶	糙米飯、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	✓	✓	✓	✓
17	五	肉絲麵	五穀飯、蒜泥白肉、培根脆炒黃瓜、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
20	一	蘿蔔糕湯	鳳梨肉絲蛋炒飯、時令蔬菜、玉米排骨湯、季節水果	牛奶西米露	✓	✓	✓	✓
21	二	吐司、麥茶	五穀飯、瓜仔肉燥、螞蟻上樹、時令青菜、山藥排骨湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
22	三	絲瓜麵線	糙米飯、紅燒魚片、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜湯、季節水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
23	四	雞茸玉米粥	糙米飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
24	五	臺灣光復節補假一天						
27	一	玉米脆片、牛奶	五穀飯、木須炒肉絲、培根高麗菜、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
28	二	滑蛋蔬菜粥	肉絲炒米粉、時令青菜、味噌湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
29	三	地瓜粥	五穀飯、紅燒肉、五香豆干、時令青菜、羅宋湯、季節水果	油豆腐細粉	✓	✓	✓	✓
30	四	大滷麵	肉絲什錦炒飯、時令青菜、香菇雞湯	紅豆豆花	✓	✓	✓	✓
31	五	蘿蔔糕	糙米飯、醬瓜蒸肉、香炒杏鮑菇、青菜、紫菜湯	小湯圓	✓	✓	✓	✓

★每日主食為五穀紫米飯、地瓜飯、芝麻飯、白米飯輪替，午餐皆有一份水果。

★本園均依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。

★每月青菜、水果以當令季節調配。

★本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向芬芳烹材股份有限公司供應商採買(本園不提供牛肉食材)

★本園未使用輻射污染食品。