

新北市集美國小附設幼兒園104學年度10月份餐點設計

日期	星期	早 點	午 餐						午 點
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	
1	四	肉骨茶糙米粥	胚芽飯	香煎鮭魚	木耳三絲	炒地瓜葉	蓮藕大骨湯	芭樂	黑糖地瓜湯
2	五	玉米蛋餅、決明子茶	糙米飯	台式滷雞腿	三杯豆腐	炒油菜	海帶芽湯	香蕉	油飯
5	一	炒米苔目	地瓜飯	胡瓜鑲肉	紅蘿蔔炒蛋	炒敏豆	冬瓜排骨湯	葡萄	紅豆薏仁紫米粥
6	二	火腿蛋三明治	芝麻飯	筍白筍肉片	茄汁豆包	開陽白菜	菠菜吻仔魚湯	鳳梨	煎港式蘿蔔糕
7	三	蒸餃	紅燒獅子頭燴飯、炒小白菜、黃豆芽番茄湯					哈密瓜	綜合QQ圓湯
8	四	奶皇包、豆漿	白米飯	醬爆雞丁	培根炒蘆筍	炒高麗菜	味噌豆腐湯	木瓜	絲瓜蛤蠣麵線
9	五	雙十節補休							
12	一	玉米脆片、低脂牛奶	紫米飯	清蒸鱈魚	洋蔥炒蛋	蒜香椰菇	山藥排骨湯	奇異果	米粉湯
13	二	大滷麵	五穀飯	滑蛋肉絲	蘿蔔燒麵輪	炒小芹菜	蕃茄豆芽湯	鳳梨	銀耳桂圓湯
14	三	洋蔥玉米鮭魚粥	什錦炒麵、芝麻菠菜、海菜蛋花湯					蘋果	關東煮
15	四	菠蘿麵包、麥茶	胚芽飯	豉汁排骨	玉米肉末	醋溜茄子	香菇雞湯	芭樂	洋蔥蛋煎餅、紫菜湯
16	五	三絲冬粉湯	燕麥飯	蜜汁雞腿排	蟹棒炒敏豆	蠔油芥藍菜	竹筍蘿蔔湯	蓮霧	仙草蜜
19	一	小籠包、豆漿	地瓜飯	泰式打拋豬	鹽酥鮮香菇	銀魚莧菜	薑絲蚵仔湯	哈密瓜	珍珠丸子
20	二	福州丸湯	芝麻飯	咖哩雞	什錦蝦仁	油蔥大陸妹	金針肉絲湯	柳橙	花生黑糖豆花
21	三	筍白筍鹹稀飯	鮭魚炒飯、燙青菜、奶油洋蔥濃湯					奇異果	海苔壽司、味噌豆腐湯
22	四	鍋貼、決明子茶	白米飯	文蛤蒸蛋	螞蟻上樹	紅燒茄子	四神湯	香蕉	冬瓜露米苔目
23	五	銅鑼燒、低脂優酪乳	糙米飯	糖醋魚柳	蘆筍炒肉絲	肉燥空心菜	菱角排骨湯	蘋果	肉鬆蛋餅
26	一	麵疙瘩湯	紫米飯	粉蒸肉	大黃瓜炒蝦米	柴魚菠菜	馬鈴薯大骨湯	葡萄	紅豆薏仁湯
27	二	牛奶饅頭、豆漿	胚芽飯	香菇肉燥	鹽味小魚	拌紅鳳菜	味噌旗魚豆腐湯	芭樂	糙米排骨粥
28	三	香菇肉羹麵線	玉米水餃、滷海帶結、鮮菇排骨湯					蓮霧	燒賣、蛋花湯
29	四	敏豆粥	地瓜飯	彩椒雞柳	香煎雞蛋豆腐	炒高麗菜	金瓜排骨湯	木瓜	銀耳蓮子湯
30	五	生日大蛋糕	五穀飯	炒三鮮	韭香甜不辣	塔香茄子	菜肉餛飩湯	百香果	吻仔魚麵線