

臺北市文山區萬興國民小學附設幼稚園 103 年 10 月營養餐點表

日期	星期	上午點心	午餐內容	下午點心	
10/1	三	壽司飯/味噌豆腐湯	滷肉飯、滷味、炒A菜、莧菜銀魚湯	粉圓仙草湯	
10/2	四	黑豆豆麵包/鮮奶	義大利麵、炸花枝丸、燙花椰菜、玉米濃湯	油豆腐細粉	
10/3	五	福州丸蘿蔔湯	鳳梨肉鬆炒飯、炒空心菜、香菇雞湯	蔓越莓土司/ 優酪乳	
10/6	一	生日蛋糕/養樂多	糙米白飯、咖哩雞肉、炒大陸妹、蓮藕排骨湯	湯餃	
10/7	二	海鮮粥	糙米白飯、金菇肉絲、蔬菜豆炒蛋、炒菠菜、山藥排骨湯	綠豆仁西米露	
10/8	三	什錦烏龍麵	糙米白飯、炸土魷魚、玉米粒炒三丁、炒青江菜、金針肉絲湯	肉包/豆漿	
10/9	四	菠蘿麵包/鮮奶	什錦炒麵(肉絲/蟹絲/木耳)、炒莧菜、鮮魚味噌湯	羅宋湯	
10/10	五	國 慶 日 放 假 一 日			
10/13	一	玉米脆片/鮮奶	糙米白飯、清蒸魚、糖醋豆皮、炒四季豆、醬瓜雞湯	山藥排骨湯	
10/14	二	果醬土司/豆漿	糙米白飯、蠔油雞片、小魚煎蛋、炒高麗菜、蕃茄黃芽9排骨湯	水果餐	
10/15	三	美濃板條	糙米白飯、紅燒魚丁、鮮蔬干丁、炒小白菜、榨菜肉絲湯	花生豆花	
10/16	四	銀絲捲/鮮奶	糙米白飯、洋蔥豬柳、炒天婦羅、炒空心菜、南瓜濃湯	水煮玉米	
10/17	五	銀魚豆腐湯	糙米白飯、糖醋肉丁、芹香甜不辣、炒大陸妹、蘿蔔排骨湯	巧克力喜多捲/ 優酪乳	
10/20	一	珍珠丸/豆漿	什錦炒麵、滷味小菜、開陽白菜、花枝羹湯	榨菜肉絲麵	
10/21	二	清粥/紅蘿蔔炒蛋/ 肉鬆	糙米白飯、和風雞柳、蒜茸素雞片、炒莧菜、海芽小魚湯	地瓜芋圓湯	
10/22	三	菠菜鮪魚粥	糙米白飯、香腸蒜苗、南瓜肉末、炒龍鬚菜、高纖蔬菜湯	鮮奶酪	
10/23	四	小牛角/鮮奶	糙米白飯、蒸蛋、蜜汁翅腿、炒地瓜葉、香菇雞湯	三絲冬粉湯	
10/24	五	海鮮湯麵	糙米白飯、小黃瓜炒甜不辣、紅燒獅子頭、炒青江菜、蛋花湯	黃金三明治/ 優酪乳	
10/27	一	黑糖土司/鮮奶	糙米白飯、樹子蒸魚、銀芽雞絲、炒高麗菜、酸辣湯	雞絲麵	
10/28	二	燒賣/味噌湯	糙米白飯、土魷魚、鮮蔬炒花枝丸、炒空心菜、金針排骨湯	雲吞湯	
10/29	三	肉末玉米粥	糙米白飯、京醬肉絲、薑絲海根、炒大陸妹、香菇竹筍湯	黑糖小饅頭/ 優酪乳	
10/30	四	奶香餐包/豆漿	健咖哩蔬菜、吻魚絲瓜、炒A菜、紫菜蛋花湯	仙草綠豆湯	
10/31	五	鮮肉湯圓	糙米白飯、蘿蔔燒肉、番茄炒蛋、炒四季豆、大黃瓜湯	土司夾起司/ 鮮奶	

午餐均附時令水果一份，以上餐點寶貝若有不適合，請儘早通知老師。