

新北市蘆洲區鷺江國小附設幼兒園十月份餐點設計

序號	早點	午餐					水果	午點
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		
1	蛋汁雞絲麵	五穀飯	芋頭燒雞塊	魚板茶碗蒸	時令青菜	香菇雞湯	時令水果	綠豆湯
2	什錦湯河粉	白米飯	香菇肉燥	番茄炒蛋	時令青菜	海帶吻仔魚湯	時令水果	銀絲卷、山藥薏仁豆奶
3	週六							
4	週日							
5	生日蛋糕、養樂多	白米飯	茄汁里肌	花椰炒花枝丸	時令青菜	蟹味冬瓜湯	時令水果	奶酥吐司、綠茶
6	肉絲細粉	五穀飯	馬鈴薯肉片	玉米拌鮭魚	時令青菜	竹筍排骨湯	時令水果	蜂蜜蛋糕、麥仔茶
7	雞茸蔬菜粥	白米飯	豌豆莢肉片	五柳豆包	時令青菜	蘿蔔魚餃湯	時令水果	藍莓吐司、鮮奶
8	肉羹麵	白米飯	雞肉蘋果咖哩		時令青菜	薑絲魚片湯	時令水果	三明治、紅茶
9	國慶日							
10	週六							
11	週日							
12	高麗菜粥	白米飯	元寶肉	蔥燒豆腐	時令青菜	蔬菜湯	時令水果	奶皇包、巧克力牛奶
13	瘦肉玉米粥	白米飯	馬鈴薯燉肉	花椰炒花枝丸	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	巧克力吐司、米漿
14	米苔目鹹湯	五穀飯	豆輪燒肉	蔥花蛋	時令青菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	奶酥饅頭、果汁
15	芋頭稀飯	白米飯	彩椒雞胸肉	開陽冬瓜	時令青菜	醬瓜雞湯	時令水果	馬來糕、鮮奶
16	皮蛋瘦肉粥	五穀飯	蘑菇雞腿丁	芹菜甜不辣	時令青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	綠豆湯
17	週六							
18	週日							
19	三絲冬粉湯	炒烏龍麵			時令青菜	筍片雞湯	時令水果	紅豆吐司、紅茶
20	油豆腐細粉	白米飯	和風雞柳	蒜蓉素雞片	時令青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	花捲、豆漿
21	雞茸蔬菜粥	五穀飯	炒三鮮	番茄炒蛋	時令青菜	蘿蔔魚餃湯	時令水果	紅豆湯
22	南瓜稀飯	白米飯	糖醋肉丁	仙貝青花椰	時令青菜	大瓜肉片湯	時令水果	蘇打餅乾、鮮奶
23	湯餃	白米飯	雞肉蘋果咖哩		時令青菜	薏仁排骨湯	時令水果	鮮奶饅頭、豆漿
24	週六							
25	週日							
26	關東煮	白米飯	香菇碎肉	滷白菜	時令青菜	金針肉絲湯	時令水果	地瓜甜湯
27	洋芋濃湯	五穀飯	五彩蝦仁	什錦茼蒿	時令青菜	蘿蔔虱目魚丸湯	時令水果	米果、紅茶
28	蔬菜麵疙瘩	白米飯	洋芋絞肉	蔥燒嫩豆腐	時令青菜	木瓜排骨湯	時令水果	芋圓地瓜圓
29	客家板條湯	白米飯	三杯雞	豆干炒小黃瓜	時令青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	小兔包、蘋果汁
30	什錦湯麵	五穀飯	蘿蔔滷肉片	滷蛋	時令青菜	鮮菇雞絲湯	時令水果	玉米脆片奶酪
31	週六							