

屏東縣水泉國小附設幼兒園 114 學年度第 1 學期 10 月份餐點計劃表

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
10/1	三	雞蛋燕麥粥	白米飯 蔥油雞肉飯 蒜香高麗菜 關東煮湯	鮮奶綠豆地瓜
10/2	四	古早味版條	五穀飯 黑胡椒洋蔥肉片 柴魚冬瓜 有機蔬菜 牛蒡湯	番茄豆腐蛋花湯
10/3	五	雞茸玉米粥	白米飯 醬燒雞 三色炒蛋 時令蔬菜 綠豆薏仁湯	黑糖饅頭、豆漿
10/6	—	中秋節放假		
10/7	二	鮮蔬蛋炒飯	糙米飯 蠔油雞丁 豆瓣寬粉 時令蔬菜 珍菇肉絲湯	原味蛋餅、鮮奶
10/8	三	水餃、鮮菇湯	麵條 客家油麵 香雞排 蘿蔔雞湯	苦瓜排骨湯
10/9	四	南瓜肉絲蛋炒飯	紫米飯 家鄉肉燥 鮮蔬干片 有機蔬菜 枸杞雞湯	芝麻包、鮮奶
10/10	五	國慶日放假		
10/13	一	芋香米粉湯	白米飯 照燒雞腿 高麗菜炒蛋 時令蔬菜 紫菜湯	日式關東煮
10/14	二	蘿蔔糕、魚丸湯	糙米飯 沙茶魚丁 白菜滷 時令蔬菜 玉米清湯	海鮮雞蛋煎、鮮奶
10/15	三	麻油蛋麵線	白米飯 咖哩燴飯 燒烤雞翅 冬瓜海帶湯	鮮蔬豆腐湯
10/16	四	鍋燒雞絲麵	五穀飯 三杯雞 鮮蔬竹筍 有機蔬菜 味噌豆腐湯	全麥饅頭、無糖豆漿
10/17	五	香菇瘦肉粥	白米飯 蠔油肉絲 胡蘿蔔炒蛋 時令蔬菜 紫米西米露	香鬆海苔捲、鮮奶
10/20	一	蔬菜番茄麵	白米飯 香滷雞丁 干丁肉末 時令蔬菜 肉骨茶湯	養生鮮菇湯
10/21	二	海鮮什錦炒飯	糙米飯 味噌肉片 洋蔥炒甜不辣 時令蔬菜 海帶芽豆芽湯	蒸地瓜、鮮奶
10/22	三	香菇雞茸粥	麵條 日式炒麵 茶葉蛋 味噌蔬菜湯	鬆餅、原味優酪乳
10/23	四	鯛魚冬粉湯	紫米飯 花瓜雞 香蒜洋芋 有機蔬菜 竹筍湯	五香滷味、豆漿
10/24	五	光復節連假		
10/27	一	什錦海鮮湯麵	白米飯 鹽酥雞 茄汁洋蔥黑輪 時令蔬菜 枸杞牛蒡雞湯	起士三明治、無糖豆漿
10/28	二	香菇雞肉粥	糙米飯 咖哩雞丁 紅燒豆腐 時令蔬菜 柴魚蔬菜湯	南瓜蔬菜濃湯
10/29	三	日式炒烏龍	白米飯 台式飯湯 香滷雞翅	鮮奶芋香西米露
10/30	四	鮭魚炒飯	五穀飯 銀蘿肉丁 清炒鮮瓜 有機蔬菜 豆薯蛋花湯	銅鑼燒、原味優酪乳
10/31	五	清粥小菜	白米飯 紅燒雞 海苔馬鈴薯炒蛋 時令蔬菜 芹香蘿蔔湯	鮮蔬冬粉湯

★本園採用國產豬肉品及非基因改造食品 ★如有食材過敏者請先告知 ★本餐點表會因食材或其他不可抗力因素略為彈性微調！