

臺北市碧湖國小附設幼兒園 109 學年度 10 月份幼兒餐點 3-5 歲班

日期	星期	上午--活力點心	營養午餐 (附水果一份)	下午--溫馨午茶
10/05	一	全麥吐司、鮮奶	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	玉米脆片奶酪
10/06	二	鯛魚彩菇麵線	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	皮蛋瘦肉粥
10/07	三	慶生蛋糕、無糖麥茶	白米飯、木耳炒肉絲、玉米蒸蛋、炒小松菜、山藥排骨湯	鍋貼、豆漿
10/08	四	高麗菜蘿蔔排骨粥	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	水煮蛋佐洋芋
10/12	一	可頌麵包、鮮奶	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	玉米蛋餅、檸檬奇亞籽
10/13	二	什錦湯麵	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	牛蒡排骨粥
10/14	三	黑糖饅頭、豆漿	白米飯、紅蘿蔔燉肉、玉筍蘑菇會蝦仁、炒大陸妹、玉米排骨湯	綠豆豆漿豆花
10/15	四	一品海鮮粥	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	餛飩湯
10/16	五	芋頭米粉湯	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	水煮玉米
10/19	一	火腿玉米麵包、優酪乳	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	燒賣、黑芝麻鮮豆漿
10/20	二	蒜香雞絲麵	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	鮮肉包、冬瓜茶
10/21	三	鮭魚麵包、燕麥飲	胚芽飯、清蒸瓜仔肉、杏菇四季豆、炒高麗菜、豆芽排骨湯	玉米脆片、鮮奶
10/22	四	清粥小菜	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	油豆腐蘿蔔湯
10/23	五	饅頭夾蛋、豆漿	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	薑汁地瓜地瓜圓湯
10/26	一	芋頭吐司、鮮奶	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	豬肉味噌湯飯
10/27	二	香菇雞湯麵	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	綠豆仁西谷米
10/28	三	韓國麵包、米漿	蕃茄肉醬義大利麵、雙色花椰菜、玉米濃湯	芝麻包、無糖麥茶
10/29	四	山藥排骨粥	請參考 10 月份統鮮餐廚菜單	炒烏龍麵
10/30	五	秋季遠足		
備 註	1. 本餐點表會視情況所需而做部分調整與變更。 2. 每日午餐後均附新鮮水果，以當季應時水果為主做為調配。 3. 每日午餐由國小的中央餐廚系統【統鮮餐廚】安排菜色與供餐，上、下午點心及週三午餐由幼兒園餐點組安排菜色，園內廚工料理供餐。			

臺北市碧湖國小附設幼兒園 109 學年度 10 月份幼兒餐點表 2 歲班

日期	星期	上午--活力點心	營養午餐 (附水果一份)	下午--溫馨午茶
10/05	一	全麥吐司、鮮奶	胚芽飯、椒鹽魚片、毛豆蝦仁、炒 A 菜、海帶魚丸味噌湯	玉米脆片奶酪
10/06	二	鯛魚彩菇麵線	白米飯、紅蘿蔔炒蛋、玉米雞肉、川燙花椰菜、蘿蔔排骨湯	皮蛋瘦肉粥
10/07	三	慶生蛋糕、無糖麥茶	白米飯、木耳炒肉絲、蝦仁蒸蛋、炒小松菜、山藥排骨湯	鍋貼、豆漿
10/08	四	高麗菜蘿蔔排骨粥	紫米飯、清蒸瓜仔肉、炸花枝丸、炒小白菜、香菇雞湯	水煮蛋佐洋芋
10/12	一	可頌麵包、鮮奶	糙米飯、竹筍炒肉絲、南瓜煎蛋、炒高麗菜、竹筍排骨湯	玉米蛋餅、檸檬奇亞籽
10/13	二	什錦湯麵	高麗菜豬肉水餃、甜椒大陸妹、海帶豆腐味噌湯	牛蒡排骨粥
10/14	三	黑糖饅頭、豆漿	白米飯、紅蘿蔔燉肉、玉筍磨菇會蝦仁、炒大陸妹、玉米排骨湯	綠豆豆漿豆花
10/15	四	一品海鮮粥	紫米飯、香煎虱目魚肚、秋葵肉末、炒菠菜、紫菜蛋花湯	餛飩湯
10/16	五	芋頭米粉湯	白米飯、香菇玉米蒸蛋、炒黑葉白菜、茄汁雕魚、蛤蠣冬瓜湯	水煮玉米
10/19	一	火腿玉米麵包、優酪乳	胚芽飯、嫩豆腐炒雞丁、洋蔥炒蛋、紅蘿蔔青江菜、山藥雞湯	燒賣、黑芝麻鮮豆漿
10/20	二	蒜香雞絲麵	糙米飯、吻仔魚絲瓜、香菇肉燥、炒空心菜、大黃瓜排骨湯	鮮肉包、冬瓜茶
10/21	三	鮭魚麵包、燕麥飲	胚芽飯、清蒸瓜仔肉、杏菇四季豆、炒高麗菜、豆芽排骨湯	玉米脆片、鮮奶
10/22	四	清粥小菜	客家炒米粉、川燙玉米筍、青菜豆腐湯	油豆腐蘿蔔湯
10/23	五	饅頭夾蛋、豆漿	白米飯、豆乾肉絲、吻仔魚莧菜、蕃茄炒蛋、芹香貢丸湯	薑汁地瓜地瓜圓湯
10/26	一	芋頭吐司、鮮奶	白米飯、南瓜豬肉、香菇蒸蛋、蒜炒高麗菜、冬瓜排骨湯	豬肉味噌湯飯
10/27	二	香菇雞湯麵	糙米飯、糖醋雞丁、水蓮炒肉絲、炒小松菜、福州丸鮮菇湯	綠豆仁西谷米
10/28	三	韓國麵包、米漿	蕃茄肉醬義大利麵、雙色花椰菜、玉米濃湯	芝麻包、無糖麥茶
10/29	四	山藥排骨粥	白米飯、蔥爆肉絲、紅燒豆腐、黑葉白菜、味噌豆腐湯	炒烏龍麵
10/30	五	秋季遠足		
備註	1. 本餐點表會視情況所需而做部分調整與變更。 2. 每日午餐後均附新鮮水果，以當季應時水果為主做為調配。 3. 此菜單由幼兒園餐點組安排菜色，園內廚工料理供餐。			