

臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 10 月菜單

113.09.12 修訂

星期餐別	9/30 星期一	10/1 星期二	10/2 星期三	10/3 星期四	10/4 星期五
早上點心	芒果香吉士吐司、鮮奶	生日蛋糕醬	肉絲麵線	吻仔魚粥	綜合壽司、味增湯
中午午餐	滷雞腿 番茄炒蛋 沙茶肉絲空心菜 竹筍肉塊湯 香蕉	油豆腐 香菇高麗菜 龍鬚菜炒蛋 絲瓜金針菇湯 小番茄	咖哩雞肉飯 肉塊蔬菜湯 芭樂	烤鮭魚 大白菜紅蘿蔔 有機蔬菜 海帶絲湯 百香果	筍白筍炒肉絲 蝦仁炒大黃瓜 綠白花椰菜 蔬菜蛋花湯 楊桃
下午點心	薏仁肉塊湯	冰心地瓜、麥茶	小麵包(小菠蘿麵包)、優酪乳	水煮蛋、冬瓜茶	海鹽雪燒、燕麥奶
星期餐別	10/7 星期一	10/8 星期二	10/9 星期三	10/10 星期四	10/11 星期五
早上點心	小麵包(小奇亞子乳酪麵包)、鮮奶	玉米雞丁粥	板條湯	雙十節放假一日	珍珠丸、豆漿
中午午餐	洋蔥豬柳 芹菜炒蝦仁 炒季節蔬菜 冬瓜湯 香蕉	紅燒素雞 起司馬鈴薯蒸蛋 清炒綠花椰 白蘿蔔香菇湯 葡萄	炒飯 蔬菜肉絲豆腐湯 鳳梨		滷肉 雜燴鵪鶉蛋 川燙地瓜葉 蔬菜小魚湯 蓮霧
下午點心	關東煮	愛玉	黑麥葡萄核桃麵包、優酪乳		玉米脆片、鮮奶
星期餐別	10/14 星期一	10/15 星期二	10/16 星期三	10/17 星期四	10/18 星期五
早上點心	蜂蜜芝麻核桃麵包、鮮奶	芋頭粥	蘿蔔糕湯	竹筍粥	鍋貼、豆漿
中午午餐	照燒棒腿 小黃瓜炒蝦仁 炒大白菜 蓮藕肉塊湯 香蕉	香菇蒸蛋 醬拌茄子 馬鈴薯煎餅 青菜豆腐湯 芭樂	什錦炒烏龍/炒麵 鮮魚蔬菜豆腐湯 小番茄	鱈魚 玉米炒肉末 有機蔬菜 香菇雞湯 鳳梨	蒜香蒸肉 炒葫蘆瓜蛋 炒時蔬 味噌湯 柳丁
下午點心	大餛飩湯	綠豆	桂圓五穀米饅頭、鮮奶	小兔子包、薏仁漿	起士貝果、米漿
星期餐別	10/21 星期一	10/22 星期二	10/23 星期三	10/24 星期四	10/25 星期五
早上點心	小麵包(墨西哥麵包)、鮮奶	南瓜肉末粥	香鬆飯糰、豆漿	高麗菜粥、肉鬆	台式蘿蔔糕、蔬菜豆腐湯
中午午餐	洋芋燒肉 四季豆 韭菜花炒甜不辣 蘿蔔肉塊湯 香蕉	紅燒豆皮 紅蘿蔔炒蛋 絲瓜美白菇 大黃瓜素丸湯 百香果	義式料理 炒青菜 玉米濃湯 蘋果	蔥爆雞丁豆干 小魚蒸蛋 有機蔬菜 馬鈴薯肉塊湯 西瓜	洋蔥茄汁里肌 海帶豆干 炒時蔬 蔬菜吻魚湯 葡萄
下午點心	肉醬義大利麵	豆花	紅梨麥乳酪麵包、鮮奶	大滷麵	優格麥片
星期餐別	10/28 星期一	10/29 星期二	10/30 星期三	10/31 星期四	11/01 星期五
早上點心	原味蔬菜吐司、鮮奶	雞肉鮮菇粥	鮪魚蔬菜米粉	干貝蔬菜粥	銀絲卷、豆漿
中午午餐	烤肉片 蝦仁豆腐 清炒高麗菜 牛蒡湯 香蕉	三杯杏鮑菇 洋蔥炒蛋 炒菠菜 豆皮高麗菜湯 小番茄	油飯 川燙青花菜 冬瓜湯 蘋果	浦燒魚片 螞蟻上樹 有機蔬菜 金茸蛋花湯 楊桃	香菇肉燥 紅燒豆腐 燙秋葵 蔬菜魚丸湯 芭樂
下午點心	什錦湯麵	紅豆湯	小麵包(小藍莓麵包)、鮮奶	海鮮烏龍麵	蘇打餅乾、優酪乳

◎豆類製品使用非基因改造食品。

◎、蔬菜視季節調整變化。

◎每週二為健康蔬活日(愛護地球)。

◎每個月第一天為當月壽星慶生。

◎每週四為有機蔬菜日。

◎每週五食用五穀雜糧飯。

◎幼兒對某種食物有特殊禁忌或要求者,請事先知會老師。

◎為暫定,如因產量影響無法供應會進行微調

◎本園一律使用國產豬肉、牛肉及雞肉