

臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 10 月份菜單

114.09.26 修訂

星期餐別			10/01 星期三	10/02 星期四	10/03 星期五
早上點心			生日蛋糕曹	干貝蔬菜粥	秋季旅遊 全園性活動
中午午餐			油飯 冬瓜湯 香吉士	浦燒魚片 螞蟻上樹 有機蔬菜 金草蛋花湯 葡萄	
下午點心			小萬丹紅豆麵包、鮮奶	海鮮烏龍麵	
星期餐別	10/06 星期一	10/07 星期二	10/08 星期三	10/09 星期四	10/10 星期五
早上點心	中秋節連假	長豆肉末粥	肉絲麵線	肉羹麵	國慶日連假
中午午餐		油豆腐 香菇高麗菜 龍鬚菜炒蛋 絲瓜金針菇湯 鳳梨	咖哩雞肉飯 肉塊蔬菜湯 蘋果	烤鮭魚 大白菜紅蘿蔔 有機蔬菜 海帶絲湯 香蕉	
下午點心		冰心地瓜、麥茶	小蔓越莓乳酪麵包、鮮奶	綠豆湯	
星期餐別	10/13 星期一	10/14 星期二	10/15 星期三	10/16 星期四	10/17 星期五
早上點心	黑麥葡萄核桃麵包、鮮奶	燒賣、糙米漿	板條湯	皮蛋瘦肉粥	珍珠丸、豆漿
中午午餐	洋蔥豬柳 四季豆炒蝦仁 炒季節蔬菜 冬瓜湯 香蕉	紅燒素雞 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 芭樂	蒜泥白肉 蘆筍蝦仁玉米筍 有機蔬菜 蔬菜魚餃湯 小番茄	滷肉 雜燴鵪鶉蛋 川燙地瓜葉 蔬菜小魚湯 香吉士
下午點心	關東煮	愛玉	無加糖蔓越莓饅頭、優酪乳	煮玉米	玉米脆片、鮮奶
星期餐別	10/20 星期一	10/21 星期二	10/22 星期三	10/23 星期四	10/24 星期五
早上點心	原味蔬菜吐司、鮮奶	芋頭粥	蘿蔔糕湯	竹筍粥	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日連假
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 木瓜	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 奇異果	
下午點心	大餛飩湯	綠豆	起士貝果、鮮奶	小兔子包、薏仁漿	
星期餐別	10/27 星期一	10/28 星期二	10/29 星期三	10/30 星期四	10/31 星期五
早上點心	紅藜麥乳酪麵包、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 炒時蔬 炸甜不辣 蘿蔔肉塊湯 葡萄	紅燒豆皮 紅蘿蔔炒蛋 絲瓜美白菇 蔬菜素丸湯 鳳梨	義式料理 川燙綠花椰 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 芭樂	洋蔥茄汁里肌 海帶豆干 炒時蔬 蔬菜吻魚湯 香吉士
下午點心	肉醬義大利麵	豆花	優格麥片	冬粉湯	小菠蘿麵包、鮮奶/優酪乳

◎豆類製品使用非基因改造食品。

◎水果、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。

◎本園一律使用國產豬肉及雞肉