

臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 10 月份菜單

115.09.23 修訂

星期餐別				10/01 星期四	10/02 星期五
早上點心					生日蛋糕、鮮奶
中午午餐				秋季旅遊	烤肉片 香菇燒豆腐 炒時蔬 金茸蛋花湯 百香果
下午點心					小燻雞麵包、鮮奶
星期餐別	10/05 星期一	10/06 星期二	10/07 星期三	10/08 星期四	10/09 星期五
早上點心	小藍莓麵包、鮮奶	南瓜肉末粥	麻油麵線	燒賣、豆漿	國慶連續假期
中午午餐	滷雞翅 玉米蒸蛋 清炒高麗菜 蘿蔔肉塊湯 香蕉	洋蔥豬柳 蝦仁炒蛋 清炒綠花椰 冬瓜香菇湯 芭樂	什錦炒飯 蔬菜肉塊湯 百香果	蒲燒魚片 螞蟻上樹 有機蔬菜 金茸蛋花湯 火龍果	
下午點心	愛玉	豆花花生湯	蘇打餅乾、優酪乳	薏仁湯	
星期餐別	10/12 星期一	10/13 星期二	10/14 星期三	10/15 星期四	10/16 星期五
早上點心	桑椹核果麵包、鮮奶	玉米雞蓉粥	綜合壽司、味噌湯	小肉包、糙米漿	干貝蔬菜粥
中午午餐	蘋果洋蔥燉雞 番茄燴豆腐 炒大白菜 蓮藕肉塊湯 鳳梨	蘿蔔紅燒肉 馬鈴薯蒸蛋 清炒綠花椰 玉米香菇湯 葡萄	什錦炒麵/烏龍麵 鮮魚蔬菜豆腐湯 小番茄	香菇蒸鱈魚 毛豆玉米炒蛋 有機蔬菜 白菜肉片湯 香吉士	義式料理 川燙綠花椰 玉米濃湯 蘋果
下午點心	冰心地瓜、麥茶	紅豆紫米湯	仙貝、優酪乳	雞絲麵	豆漿蛋糕捲、鮮奶
星期餐別	10/19 星期一	10/20 星期二	10/21 星期三	10/22 星期四	10/23 星期五
早上點心	黑麥優格香橙麵包、鮮奶	皮蛋瘦肉粥	香鬆飯糰、豆漿	蘿蔔糕、蛋花湯	烏龍湯麵
中午午餐	番茄馬鈴薯燉肉 香菇豆腐 炒季節蔬菜 海帶芽蛋花湯 香蕉	香菇肉燥 蝦仁燴豆腐 燙秋葵 大黃瓜魚丸湯 奇異果	什錦炒米粉 蘿蔔肉塊湯 芭樂	烤鮭魚 小黃瓜炒甜不辣 有機蔬菜 蔬菜魚餃湯 火龍果	蒜泥白肉 番茄炒蛋 炒時蔬 蔬菜吻仔魚湯 香吉士
下午點心	優格麥片	銀耳蓮子	海鹽雪燒、優酪乳	肉醬義大利麵	小菠蘿麵包、鮮奶
星期餐別	10/26 星期一	10/27 星期二	10/28 星期三	10/29 星期四	10/30 星期五
早上點心	光復節連續假期	芋頭粥	肉羹麵	珍珠丸、豆漿	大滷麵
中午午餐		香菇蒸蛋 醬拌茄子 炒綠白花椰菜 青菜豆腐湯 鳳梨	油飯 蔬菜豆腐湯 蘋果	洋蔥茄汁里肌 海帶豆干 有機蔬菜 蔬菜吻魚湯 小番茄	三杯雞丁 紅燒豆腐 炒時蔬 竹筍肉塊湯 香吉士
下午點心		綠豆湯	玉米脆片、鮮奶	雲吞	起士貝果、鮮奶

◎豆類製品使用非基因改造食品。

◎每個月第一天為當月壽星慶生。

◎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。

◎水果、蔬菜視季節調整變化。

◎每週四為有機蔬菜日。

◎本園一律使用國產豬肉及雞肉