



112年10月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/2 一	魷仔魚粥	白飯、蜜汁燒肉片、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	黑糖山粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/3 二	肉燥擔仔麵	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、時令水果	糙米排骨粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/4 三	清粥、麵筋、豆漿	古早味肉絲炒麵、黃瓜大骨湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/5 四	蔬菜雞絲麵	白飯、蔥爆雞丁、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	五穀米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/6 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、糖醋魚丁、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	肉燥冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/09 一		國慶日彈性放假(9/23補課)		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類
10/10 二		國慶日放假		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類
10/11 三	地瓜粥、菜脯蛋	什錦燴飯、柴魚高湯、時令水果	仙草凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/12 四	蛋絲麵線	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/13 五	小餐包、麥茶	白飯、蒜香魷仔魚、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	地瓜芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/16 一	枸杞排骨粥	白飯、照燒雞、青翠時蔬、山藥大骨湯、時令水果	芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/17 二	味噌拉麵	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/18 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	麻醬涼麵、蚵仔湯、時令水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/19 四	鮮蔬雞蛋麵	白飯、香煎豬排、青翠時蔬、鮮蔬金針菇湯、時令水果	粉條甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/20 五	芋頭饅頭、豆漿	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/23 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	冬瓜珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/24 二	香菇肉絲麵	白飯、蔥燒肉排、鮮蔬蒸蛋、青菜豆腐湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/25 三	地瓜粥、玉米蛋	咖哩飯、貢丸蘿蔔湯、時令水果	什錦麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/26 四	滑蛋雞絲麵	白飯、客家小炒、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	蔬菜雞肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/27 五	營養吐司、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	小米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/30 一	鍋燒意麵	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/31 二	什錦板條	白飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、薑絲豬肝湯、時令水果	高麗菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類

- 本園一律採用國產豬肉食材。
- 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。
- 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

