

# 臺北市立士林區百齡國小附設幼兒園 109 年 10 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品		水果
1	四	<b>中秋節連假</b>							
2	五								
3	六								
4	日								
5	一	地瓜麵包+黑豆奶	燕麥飯	洋蔥燒雞	芹香炒三絲	炒高麗菜	竹筍排骨湯	水果	冬菜粉絲湯
6	二	蘿蔔糕+海芽湯	有機白飯	滷虱目魚肚	毛豆雞丁	炒地瓜葉	金針湯	水果	銀耳蓮子湯
7	三	玉米燕麥粥	豬肉炒飯條		烤雞翅	燙青花椰	牛蒡湯	水果	蔬菜吐司+豆漿
8	四	生日蛋糕+鮮奶	五穀飯	蒜泥白肉	吻仔魚炒蛋	蒜香水蓮	紫菜湯	水果	紅豆湯圓
9	五	<b>雙十連假</b>							
10	六								
11	日								
12	一	起司核桃麵包+黑豆奶	紫米飯	南瓜燉肉	三杯豆腐	炒高麗菜	蘿蔔湯	水果	榨菜肉絲麵
13	二	蚵仔麵線	有機燕麥飯	台式控肉	茄汁甜不辣	燙地瓜葉	酸菜肉片湯	水果	烤地瓜+酸梅湯
14	三	紅豆麵包+鮮奶	水餃		滷蛋	蒜香水蓮	酸辣湯	水果	台式鹹粥
15	四	客家板條湯	糙米飯	梅干扣肉	蒜香筍白	燙莧菜	羅宋湯	水果	水果餐
16	五	什錦麵	五穀飯	薑汁燒雞	芹香綜合菇	蒜香四季豆	黃瓜排骨湯	水果	全麥吐司+豆漿
17	六	<b>週休二日</b>							
18	日								
19	一	銀絲卷+鮮奶	燕麥飯	五香肉燥	番茄炒蛋	炒高麗菜	薏仁排骨湯	水果	肉羹麵
20	二	麻油雞麵線	有機紫米飯	照燒雞肉丸	鮮蚵豆腐煲	炒 A 菜	冬瓜竹筍湯	水果	豆香豆花
21	三	雞蓉玉米粥	什錦炒麵		綜合滷味	涼拌龍鬚菜	薑絲蛤蜊湯	水果	綠豆西米露
22	四	肉絲米苔目	糙米飯	香芋燉肉	醬燒素腿	燙花椰菜	小魚莧菜湯	水果	紫米粥
23	五	餛飩湯	十穀飯	蔥燒排骨	螞蟻上樹	蒜香水蓮	香菇雞湯	水果	全麥吐司+豆漿
24	六	<b>週休二日</b>							
25	日								
26	一	葡萄乾麵包+鮮奶	五穀飯	蘿蔔燒肉	玉米炒蛋	清炒高麗菜	青菜豆腐湯	水果	銀耳蓮子湯
27	二	肉燥湯麵	有機白飯	洋芋燉肉	醬燒杏鮑菇	燙地瓜葉	味噌海芽湯	水果	燕麥蛋糕捲+黑豆奶
28	三	香菇瘦肉粥	海鮮炒米粉		鹽烤雞米花	蒜香小松葉	山藥湯	水果	水果餐
29	四	擔仔麵	糙米飯	泰式檸檬魚	金沙筍白筍	燙空心菜	芹香貢丸湯	水果	黑糖仙草
30	五	番茄麵疙瘩	燕麥飯	三杯雞	肉末四季豆	炒 A 菜	玉米湯	水果	南瓜麵包+豆漿
31	六	<b>星期六</b>							

\* 部分菜類或食材 視時令季節及市場供應情形彈性調整

\* 本園一律使用國產豬肉食材

保育組：

主任：