

## 臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【106年10月】

週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	10/2~10/6	早點	什錦鍋燒麵	肉片蔬菜鍋		鮮筍排骨貢丸湯	開陽蒲瓜鹹粥
		午餐	(營養糙米飯) 翡翠枸杞燴百頁 金菇拌木耳 季節時蔬 金黃玉米湯 四季水果	(健康小米飯) 蔭鳳梨蒸魚 松子煎蛋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	中秋節	(小薏仁飯) 洋蔥燻雞 鹹香南瓜 季節時蔬 三絲肉絲湯 四季水果	義大利肉醬麵 田園水煮蛋沙拉 魚干蔬菜湯 四季水果
		午點	蔥花捲+鮮奶	中秋月餅+檸檬飲		DIY壽司+豆漿	清蛋糕+鮮奶
第二週	10/9~10/13	早點			薏仁蓮子雞湯	大滷麵疙瘩	南投意麵
		午餐	雙十連假	雙十節	(高纖麥片飯) 瓜仔肉 芝麻香拌三絲 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 蕃茄肉醬 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	肉絲蛋炒飯 花枝排 包白什錦湯 四季水果
		午點			雜糧饅頭+養樂多	奶滋肉鬆吐司+豆漿	紅豆*鮮奶
第三週	10/16~10/20	早點	豚骨肉片拉麵	豬肉餡餅+大麥飲	皇帝豆排骨湯	山藥大補粥	手做花枝羹
		午餐	(養生紫米飯) 蘑菇洋蔥燻馬鈴薯 芹粒煎蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 香炒吻仔魚 絞肉滷麵輪 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 四季水果	(健康小米飯) 三彩雞丁 蛤蜊蒸蛋 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 冬瓜燒肉 玉米雞茸 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	古早味油飯 雙蔬滷香干 羅宋湯 四季水果
		午點	蘿蔔糕+豆漿	芋圓地瓜圓	麵包+鮮奶	珍珠丸子+湯	蔥油餅+鮮奶
第四週	10/23~10/27	早點	筍香肉絲鹹粥	日式關東煮	越式河粉湯	南瓜濃湯通心粉	蚵仔麵線
		午餐	菩提素炒麵 蔥花蛋 甘杞絲瓜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香雞肉煲 毛豆腰果 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 古都肉燥 珍菇燴嫩腐 季節時蔬 柴魚海帶芽湯 四季水果	(五穀雜糧飯) 塔香魚片 台式小炒 季節時蔬 黃芽肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 冬菜燒雞 開陽肉末蘿蔔絲 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果
		午點	燒賣+養生飲	果醬夾吐司+鮮奶	醬燒包+冬瓜露	菜包+鮮奶	麥片米香+豆漿
第五週	10/30~10/31	早點	陽春麵	蒜香芋頭燻排骨			
		午餐	(營養糙米飯) 香椿杏鮑菇 金沙雞蛋豆腐 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	(小薏仁飯) 香煎鮭魚 咖哩白菜燴肉絲 季節時蔬 米豆排骨湯 四季水果			
		午點	蛋餅+鮮奶	雞蛋饅頭+米漿			