

臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【105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	10/3~10/7	早點	什錦鍋燒麵	肉片蔬菜鍋	鮮味蚌麵	鮮筍排骨貢丸湯	什錦鹹粥
		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	(香香芝麻飯) 蔭鳳梨蒸魚 芹粒煎蛋 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 洋蔥燻雞 鹹香南瓜 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 羅勒鮑菇肉柳 沙茶海茸 季節時蔬 翡翠銀魚湯 四季水果	義大利肉醬麵 田園水煮蛋沙拉 羅宋湯 四季水果
		午點	饅頭+鮮奶	DIY壽司+檸檬飲	黑糖豆花	蔥油餅+豆漿	清蛋糕+鮮奶
第二週	10/10~10/14	早點		甘薯肉鬆粥	大滷麵疙瘩	香菇雞米血糕湯	南投意麵
		午餐	雙十節	(健康小米飯) 蒜香雞肉煲 毛豆腰果 季節時蔬 蒲仔排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 番茄肉醬 季節時蔬 薑絲昆布排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 瓜仔肉 芝麻香拌三絲 季節時蔬 蚬仔湯 四季水果	肉絲蛋炒飯 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果
		午點		什錦茶碗蒸	蘿蔔糕+大麥飲	銀絲捲+米漿	果醬夾全麥吐司+鮮奶
第三週	10/17~10/21	早點	味噌雞片拉麵	玉米濃湯+筆管麵	山藥大補粥	芹香肉絲蛋花細粉	薏仁蓮子雞湯
		午餐	(養生紫米飯) 蘑菇洋蔥燻馬鈴薯 甜蔥煎蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 絞肉滷麵輪 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	(香香芝麻飯) 筍香扣肉 玉米肉茸 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 果蔬雞丁 塔香蛤蜊 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	古早味油飯 滷味雙拼 蔬菜肉羹湯 四季水果
		午點	珍珠丸子+豆漿	紅豆芋圓地瓜圓	茶葉蛋+冬瓜露	麵包+鮮奶	穀類脆片+鮮奶
第四週	10/24~10/28	早點	竹筍鮮肉鹹粥	燒賣+豆漿	蚵仔麵線	當歸排骨皮絲湯	肉燥河粉湯
		午餐	菩提素炒麵 松子煎蛋 甘杞絲瓜湯 四季水果	(香香芝麻飯) 三彩雞絲 茄汁甜條 季節時蔬 清香黃瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 香菇肉燥飯 台式小炒 季節時蔬 柴魚海帶芽湯 四季水果	(五穀雜糧飯) 塔香魚片 珍菇燴嫩腐 季節時蔬 黃芽肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 冬菜燒鴨 開陽肉末蘿蔔絲 季節時蔬 玉米芙蓉湯 四季水果
		午點	日式關東煮	雙色小湯圓	奶滋肉鬆吐司+鮮奶	奶黃包+鮮奶	蛋餅+大麥飲
第五週	10月31日	早點	擔仔麵				
		午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷鮑菇 金沙豆腐 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果				
		午點	雞蛋饅頭+鮮奶				