

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 114 學年度第一學期

10 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W5 1	三	柚子+優酪乳	浮水魚羹麵、檸檬雞翅、大黃瓜炒黑輪、月餅 全脂鮮乳	茶葉蛋+鮮奶
2	四	火龍果片+鮮奶	糙米飯、蜂蜜檸檬燒豬肉、玉米肉末、吻魚空心菜 黃瓜排骨湯	蘿蔔糕+燕麥毛豆奶
3	五	奇異果片+優酪乳	白米飯、柚子醬燒肉、白菜豆菊、有機白菜 關東煮湯	紅豆包+無糖豆漿
W6 6	二	木瓜片+優酪乳	糙米飯、蒜泥白肉、奶油馬鈴薯、有機空心菜 排骨四神湯、火龍果	蔥油餅+無糖黑豆漿
7	三	蘋果片+鮮奶	火腿肉絲蛋炒飯、滷豆乾海帶、鮮菇青江菜 薑絲海帶芽湯、全脂保久乳	青江菜水餃湯
8	四	芭樂片+優酪乳	糙米飯、義式燉肉、毛豆乾丁、有機油菜 榨菜粉絲湯	吻仔魚蛋花粥
W7 13	一	香蕉+鮮奶	白米飯、糖醋魚丁、黑胡椒豆腐、泰式海帶絲 什錦蔬菜湯、奇異果	煎餃+無糖豆漿
14	二	芭樂片+優酪乳	糙米飯、鐵板炒豬肉、雙花炒肉絲、有機青江菜 栗子香菇雞湯、香蕉	海鹽羅宋麵包+鮮奶
15	三	柚子+豆漿鮮奶	韓式拌飯、小黃瓜炒蛋、韓式泡菜炒黃豆芽 韓式大醬蛤蜊湯、優酪乳	青江菜魚丸湯麵
16	四	火龍果片+優酪乳	糙米飯、生炒鴨肉羹、肉燥豆芽菜、鮮菇炒芥藍菜 菱角排骨湯	白菜餛飩湯麵
17	五	蘋果片+鮮奶	白米飯、香滷雞腿、三杯杏鮑菇、有機油菜 沙茶肉羹湯	水煮蛋+無糖豆漿
W8 20	一	香蕉+優酪乳	白米飯、白醬奶油燉蔬食、豆豉炒豆干、清炒紅蘿 蔔絲、鯛魚蘿蔔味噌湯、葡萄	奶皇包+鮮奶
21	二	百香果+鮮奶	糙米飯、瓜仔雞丁、小黃瓜炒菇、有機白菜 秋葵豆腐蛋花湯、奇異果	克林姆麵包+ 芝麻豆漿
22	三	芭樂片+優酪乳	紅燒豬肉麵、香酥雞翅、海芽炒豆芽、履歷豆漿 愛心牛奶球麵包	蜂蜜銅鑼燒+ 無糖豆漿
23	四	柳丁+鮮奶	糙米飯、瓜仔蒸肉、炸雞塊和薯條、香菇高麗菜 蘿蔔肉絲湯	滑蛋玉米瘦肉粥
W9 27	一	蘋果片+ 燕麥毛豆奶	白米飯、香酥魷魚排、紅蘿蔔炒蛋、胡麻青花菜 酸辣湯、火龍果	玉米脆片+鮮奶
28	二	奇異果片+ 優酪乳	糙米飯、京醬肉絲、培根高麗菜、炒豆芽菜 紫菜肉絲湯、葡萄	芝麻包+鮮奶
29	三	木瓜片+鮮奶	香菇竹筍鹹粥、鮭魚鬆、四季豆炒肉末 全脂鮮乳	水餃+無糖豆漿
30	四	水梨片+優酪乳	糙米飯、沙茶燴豬肉、柴魚豆腐燒、莧菜小魚 高麗菜番茄蛋花湯	紅豆薏仁湯
31	五	奇異果片+鮮奶	白米飯、腰果雞丁、高麗菜肉末炒冬粉、有機油菜 玉米蘿蔔排骨湯	高麗菜雞肉絲炒麵

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：

教師兼周建男
附設幼兒園主任

單位主管

教師兼周建男
附設幼兒園主任

校長：

中洲國小
校長許鈺彬