

114年10月餐點表										
				10/1星期三		10/2星期四		10/3星期五		
				餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
				什錦粥	白米	三絲冬粉湯	冬粉	慶生蛋糕	蛋糕	
					瘦絞肉		豬肉絲			
					紅蘿蔔絲		小白菜			
					高麗菜		紅蘿蔔			
午餐				青醬奶油雞丁螺旋麵	好侍北海道白醬	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻	
					螺旋麵		白米		白米	
					雞丁	京醬肉絲	肉絲	滑蛋雞柳	雞胸柳	
					洋蔥		蔥		蛋	
					杏鮑菇		甜麵醬		生香菇	
					紅蘿蔔	木須芽菜	木耳	長豆肉末	長豆	
					青花菜		豆芽菜		豬肉	
					青醬罐頭		紅蘿蔔	活力蔬菜湯	傳統豆腐	
				玉米濃湯	玉米粒	竹筍貢丸湯	竹筍		高麗菜	
					玉米醬		貢丸		胡蘿蔔	
					蛋		芹菜		香菇	
					素火腿	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
					洋蔥	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
					紅蘿蔔					
				高麗菜	高麗菜					
				時令水果	時令水果					
午點				餛飩湯	餛飩	麵線羹	紅麵線	地瓜薏仁湯	地瓜	
					小白菜		紅蘿蔔		薏仁	
							竹筍簽			
							濕木耳			
							蒜泥			

1

114年10月餐點表

			10/7星期二		10/8星期三		10/9星期四		
			餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
早點			起司饅頭	起司饅頭	鍋燒雞絲麵	雞絲麵	葡萄乾吐司	葡萄乾吐司	
			米漿	米漿		小白菜	牛奶	牛奶	
						肉絲			
午餐			五穀飯	五穀米	夏威夷炒飯	豬肉絲	燕麥飯	燕麥	
				白米		鳳梨		白米	
			海帶滷烏蛋	海帶結		火腿	紅燒獅子頭	獅子頭	
				烏蛋		肉鬆		大白菜	
			紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔		青豆仁		紅蘿蔔	
				豆皮		洋蔥		木耳	
			蓮藕薏仁湯	蓮藕		白米	鮑菇炒蛋	蛋	
				大薏仁	青木瓜雞湯	雞丁		杏鮑菇	
			時令蔬菜	時令蔬菜		青木瓜	海芽小魚湯	海帶芽	
			時令水果	時令水果		薑片		吻仔魚	
					時令蔬菜	時令蔬菜		蔥	
					時令水果	時令水果	時令蔬菜	時令蔬菜	
							時令水果	時令水果	
午點			馬鈴薯蔬菜湯	馬鈴薯	滑蛋小米粥	米	炒冬粉	冬粉	
				洋蔥		小米		肉絲	
				紅蘿蔔		絞肉		紅蘿蔔絲	
				高麗菜		蛋		洋蔥	
						芹菜		木耳絲	

114年10月餐點表

	10/13星期一		10/14星期二		10/15星期三		10/16星期四		10/17星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	切仔麵	麵條	南瓜饅頭	南瓜饅頭	香菇雞蓉粥	雞絞肉	大魯麵疙瘩	水餃皮	蔥花麵包	蔥花麵包
		豆芽菜	牛奶	牛奶		乾香菇		肉絲	決明茶	決明茶
		肉燥				雞蛋		黑木耳		
						芹菜		紅蘿蔔		
						紅蘿蔔絲		雞蛋		
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	咖哩雞肉燴飯	雞肉丁	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		洋蔥		白米		白米
	叻仔魚蔥花蛋	叻仔魚	照燒菇菇豆腐	板豆腐		紅蘿蔔	百頁燒肉	百頁豆腐	雞肉粉絲煲	雞肉
		蔥		生香菇		咖哩塊		梅花肉		冬粉
		蛋		紅蘿蔔		馬鈴薯		不辣豆瓣醬		蔥
	洋芋碎肉	馬鈴薯	海帶芽炒蛋	海帶芽	酸辣湯	豆腐		滷包	海結燒素雞	海帶結
		絞肉		炒蛋		黑木耳	香菇炒高麗菜	香菇		素雞
	黃瓜雞絲湯	大黃瓜	玉米金菇湯	胡蘿蔔		紅蘿蔔		高麗菜	金針肉絲湯	豬肉絲
		雞絲		金針菇		金耳菇	蘿蔔排骨湯	大骨		乾金針
	時令水果	時令水果		甜玉米		蛋		白蘿蔔		嫩薑
	有機蔬菜	有機蔬菜	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		香菜	時令蔬菜	時令蔬菜
			時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令水果	時令水果
							時令水果	時令水果		
午點	肉燥米粉炒	米粉	銀耳紅棗湯	白木耳	哨子麵	小烏龍麵	手工石花凍	石花菜	紅豆小湯圓	紅豆
		韭菜		紅棗		雞蛋		五穀粉		小湯圓
		豆芽菜		枸杞		番茄		冬瓜磚		
		絞肉				乾香菇				
						絞肉				
						洋蔥				

114年10月餐點表

	10/20 星期一		10/21 星期二		10/22 星期三		10/23 星期四			
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容		
早點	榨菜肉絲麵	小烏龍麵	奶酥包	奶酥包	五穀瘦肉粥	絞肉	可頌	可頌		
		肉絲	低糖豆漿	低糖豆漿		小白菜	牛奶	牛奶		
		紅蘿蔔絲				米				
		榨菜				五穀米				
		木耳絲								
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	金瓜炒米粉	細乾米粉	燕麥飯	燕麥		
		白米		白米		南瓜		白米		
	茄汁肉片	豬肉片	三杯麵腸	麵腸		乾香菇	梅干肉片	豬肉片		
		蕃茄醬		蒜仁		肉絲		梅干菜		
		青椒		薑		芹菜末	芋香白菜	芋頭		
		洋蔥		九層塔	紫菜魚丸湯	蔥		大白菜		
	叻仔魚炒豆干	叻仔魚	木耳炒蛋	木耳		紫菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜		
		豆干丁		雞蛋		魚丸		薑		
	味噌菇菇湯	鴻喜菇	蔬菜玉米湯	玉米	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜		
		味噌		白蘿蔔	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
		豆腐		紅蘿蔔						
		洋蔥		黑木耳						
	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜						
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果						
午點	芋香西米露	芋頭	蔬菜通心粉濃湯	白醬料理塊	仙草米苔目	米苔目	綜合滷味	杏鮑菇		
		西米露		高麗菜		仙草		烏蛋		
		椰漿		洋菇				白蘿蔔		
				洋蔥				海帶結		
				馬鈴薯						
				冷凍玉米粒						
				通心粉						

114年10月餐點表

	10/27 星期一		10/28 星期二		10/29 星期三		10/30 星期四		10/31 星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	酸辣湯麵	小烏龍麵	銀絲卷	銀絲卷	廣東粥	白米	菠蘿麵包	菠蘿麵包	香芋米粉湯	米粉
		豆腐	洛神花茶	洛神花茶		雞蛋	麥茶	麥茶		芋頭
		黑木耳				油條				芹菜
		紅蘿蔔				皮蛋				香菇
		金草菇				瘦豬絞肉				
		蛋				蔥				
		肉絲								
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	水餃	高麗菜水餃	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		素水餃		白米		白米
	玉米肉末	絞肉	客家小炒	豆干片	白菜豆腐湯	小白菜	油蔥肉燥	絞肉	滷小腿	小雞腿
		玉米罐頭		芹菜		豆腐		油蔥		素雞腿
		紅蘿蔔丁		豬肉	時令水果	時令水果		豆乾丁	醬豆干	豆干
		蔥花	奶香金草玉米	玉米粒			枸杞絲瓜	枸杞	三絲湯	肉絲
	黃瓜燴魚丸	大黃瓜		金針菇				絲瓜		紅蘿蔔
		魚丸		奶油			山藥排骨湯	山藥		木耳絲
	瓜仔雞湯	雞腿丁	番茄木耳蛋花湯	番茄				排骨	時令蔬菜	時令蔬菜
		脆瓜罐頭		蛋				枸杞	時令水果	時令水果
		薑片		木耳			時令蔬菜	時令蔬菜		
	有機蔬菜	有機蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜			時令水果	時令水果		
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果						
午點	關東煮	白蘿蔔	紅豆燕麥粥	紅豆	手作三明治	吐司	蔬菜麵線	麵線	玉米脆片	玉米脆片
		竹輪		燕麥		雞蛋		菠菜	牛奶	牛奶
		甜不辣				草莓醬		梅花肉片		
		紅蘿蔔			柚子茶	柚子茶		紅蘿蔔		

★本份餐點如對芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品過敏者，請聯繫班級老師。