

高雄市私立新國際幼兒園 114 學年度(上) 10 月份餐點表

本園一律使用國產豬肉食材

日期/星期	早上點心	每日均含 1.五穀根莖類 2.奶蛋魚肉豆類 3.蔬菜 4.水果，四大類營養素	下午點心
10月1日(三)	絲瓜麵線	小米飯、杏鮑菇雞丁、時令蔬菜、蛤蜊冬瓜湯	水果愛玉
10月2日(四)	小饅頭/豆漿	糙米飯、肉燥滷豆干、時令蔬菜、山藥排骨湯	水果
10月3日(五)	皮蛋瘦肉粥	什錦蔬菜炒米苔目、黃瓜鱈魚丸湯、水果	蘋果麵包
10月6日(一)	 中秋放假一天		
10月7日(二)	蔬菜肉末冬粉	蔬菜香腸炒飯、海帶芽肉片湯、水果	雞絲蛋花麵
10月8日(三)	芝麻包/豆漿	高麗菜豬肉水餃、紫菜蛋花湯	水果
10月9日(四)	雞肉玉米粥	南瓜炒米粉、白菜餛飩湯、水果	紅豆大餅
10月10日(五)	 國慶放假一天		
10月13日(一)	玉米片/牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯、蒜頭蛤蜊湯、水果	薏仁牛奶
10月14日(二)	清粥小菜	小米飯、蔥菇肉片、時令蔬菜、蘿蔔排骨湯	檸檬山粉圓
10月15日(三)	銀絲捲/豆漿	糙米飯、三杯雞丁、時令蔬菜、味噌豆腐蛋花湯、水果	紅豆湯
10月16日(四)	菠菜魚肉粥	紫米飯、芋頭燉肉、時令蔬菜、當歸雞湯	水果
10月17日(五)	貢丸湯	鮭魚蔬菜麵疙瘩、水果	草莓土司
10月20日(一)	玉米片/牛奶	高麗菜香菇肉羹飯、水果	小肉包
10月21日(二)	高麗菜肉末粥	紫米飯、蘿蔔燉滷肉、時令蔬菜、紫菜蛋花湯、水果	玉米濃湯
10月22日(三)	豆沙包/豆漿	小米飯、醬燒雞肉、時令蔬菜、海帶芽蛋花湯、水果	仙草蜜
10月23日(四)	吻仔魚粥	糙米飯、香菇肉燥、時令蔬菜、味噌豆腐魚湯	水果
10月24日(五)	光復補假一天		
10月27日(一)	玉米片/牛奶	鮭魚蔬菜蛋炒飯、香菇雞湯、水果	芝麻牛奶麥片
10月28日(二)	地瓜稀飯	小米飯、洋蔥三彩雞丁、時令蔬菜、蘿蔔肉片湯、水果	雞絲蛋麵
10月29日(三)	小饅頭/豆漿	茄汁肉醬義大利麵、南瓜濃湯、水果	檸檬愛玉
10月30日(四)	玉米濃湯	糙米飯、糖醋排骨、時令蔬菜、薑絲蛤蜊湯	水果
10月31日(五)	雞蛋粥	麻醬乾麵、大黃瓜排骨湯、水果	牛奶土司

★本園餐點視幼兒所需之營養素與熱量為前提，口味以清淡自然為主，選用健康、營養、自然的食物，且在烹調過程中少油、少鹽、不油炸，讓孩子吃的開心、吃的均衡、吃得健康。

