崇學國小附幼 10 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
10/1	三	什錦炒麵	麵條.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	仙草粉圓湯	粉圓.仙草	西瓜
10/2	四	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾.麵粉.黃豆	壽司+麥茶	白米.海苔.肉鬆.雞蛋.芝麻.大麥	葡萄
10/3	五	香菇肉羹	豬肉.木耳.高麗菜.香菇.紅蘿蔔	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	芭樂
10/7	二	竹筍瘦肉粥	香菇.竹筍.絞肉.白米	檸檬愛玉	愛玉.檸檬.糖水	木瓜
10/8	三	玉米濃湯	紅蘿蔔.蛋.玉米.馬鈴薯	香椿抓餅	麵粉.沙拉油.香椿	西瓜
10/9	四	銀絲卷+豆漿	黃豆.麵粉.奶油.酵母	小白菜魚丸湯	白菜.魚丸	芭樂
10/13	一	什錦湯麵	麵條.豆芽菜.白菜.肉燥	奶油餅	麵粉.奶油.雞蛋	葡萄
10/14	二	金針菇燕麥粥	豬肉.金針菇.燕麥	花枝丸+冬瓜茶	花枝漿.冬瓜磚	木瓜
10/15	三	鍋燒意麵	意麵.魚丸.肉絲.白菜.蛤蠣	綠豆湯	綠豆	西瓜
10/16	四	黑糖饅頭+豆漿	黑糖.麵粉.黃豆	鬆餅	雞蛋.麵粉.奶油	葡萄
10/17	五	肉絲蛋麵線	肉絲.雞蛋.紅麵線.高麗菜	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	芭樂
10/20	一	肉燥陽春麵	麵條.韭菜.白菜.肉燥	什錦愛玉	愛玉.珍珠.粉角.糖水	西瓜
10/21	二	鮪魚玉米粥	鮪魚.玉米.白米.高麗菜	鮮菇冬粉湯	高麗菜.金針菇.秀珍菇.香菇.肉絲.冬粉	芭樂
10/22	三	滷蛋+海帶湯	雞蛋.海帶芽	薯條+冬瓜茶	馬鈴薯.冬瓜磚	木瓜
10/23	四	蔥花捲+豆漿	蔥.麵粉.黃豆	藍莓蛋糕+鮮奶	雞蛋.麵粉.奶油.鮮奶	西瓜
10/27	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥.番茄.高麗菜.豬肉.麵條	雞塊+麥茶	雞肉.大麥	西瓜
/10/28	二	雞蓉玉米粥	雞肉.高麗菜.玉米.白米	蘿蔔糕	在來米.菜頭.絞肉	葡萄
10/29	三	香雞麵線	雞肉.麵線.高麗菜	紅豆紫米粥	紅豆.紫米	木瓜
10/30	四	芝麻包+豆漿	芝麻醬.麵粉	關東煮	黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔	西瓜
10/31	五	炒冬粉	冬粉.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	芭樂

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物
※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物
※本園點心食材一律使用本土國產肉品
※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：教師陳慧婷　　園主任：教師兼附設幼兒園主任侯宜寧　　園戳章：臺南市東區崇學國民小學 附設幼兒園 TEL:06-2689951轉122.123 臺南市東區崇學路98號