

新北市三重區 二重國小附幼 111 學年第一學期 10 月份餐點表

餐點組：雅玲老師

日期	星期	早點	午				餐		午點	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/3	一	玉米脆片、鮮奶	糙米飯	紅糟肉片	蔥花烘蛋	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	三色水果吐司、決明子茶	✓	✓	✓	✓
4	二	廣東瘦肉粥	胚芽米	醬爆雞丁	涼拌乾絲	有機蔬菜	蕃茄蔥花蛋湯	時令水果	奶 酪	✓	✓	✓	✓
5	三	生日蛋糕、牛奶	紫米飯	香酥魚	蛤蜊悶絲瓜	有機蔬菜	黃耆枸杞雞湯	時令水果	南瓜吐司、養樂多				
6	四	擔仔清湯麵	糙米飯	泰式打拋豬	吻仔魚煎蛋	有機蔬菜	肉絲羹湯	時令水果	愛玉粉圓	✓	✓	✓	✓
7	五	台式鹹粥	義大利麵		滷小棒腿	有機蔬菜	洋蔥南瓜濃湯	時令水果	杯子蛋糕、牛奶	✓	✓	✓	✓
10	一	雙十節國慶連休								✓	✓	✓	✓
11	二	餛飩麵	糙米飯	南瓜照燒雞	金沙豆腐	有機蔬菜	紅蘿蔔海帶結排骨湯	時令水果	珍珠丸、麥茶	✓	✓	✓	✓
12	三	薑絲吻仔魚粥	胚芽米	醬燒肉片	洋蔥燴蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	蔥油餅、柚子茶	✓	✓	✓	✓
13	四	豬五花味噌烏龍麵	紫米飯	香煎魚	三色蒸蛋	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	玉米、冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
14	五	香鬆鮭魚拌飯、豆漿	咖哩雞肉飯		滷海帶豆干丁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	冬瓜粉圓蜜	✓	✓	✓	✓
17	一	蕃茄雞蛋湯麵	胚芽米	蠔油雞肉	玉米肉末	有機蔬菜	肉絲豆腐羹	時令水果	香草蛋糕吐司、純果汁	✓	✓	✓	✓
18	二	香菇玉米粥	糙米飯	滷瓜仔肉	紅燒豆腐	有機蔬菜	蒜頭蛤蜊雞湯	時令水果	三絲肉羹麵	✓	✓	✓	✓
19	三	虱目魚丸粉湯	胚芽米	煎香腸	毛豆蝦仁炒蛋	有機蔬菜	味噌海帶芽豆腐湯	時令水果	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
20	四	雞蛋小饅頭、米漿	紫米飯	紅燒魚	肉末蒸豆腐	有機蔬菜	羅宋排骨湯	時令水果	蔥燒意麵	✓	✓	✓	✓
21	五	清粥小菜	水餃(鍋貼)		滷麵腸鵪鶉蛋	有機蔬菜	味噌魚片湯	時令水果	方形果醬吐司、決明子茶	✓	✓	✓	✓
24	一	玉米脆片、鮮奶	薏仁飯	三杯雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	山藥紅棗排骨湯	時令水果	黑糖西谷米甜湯	✓	✓	✓	✓
25	二	小起司捲、米漿	糙米飯	洋蔥燴里肌	蕃茄豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	鹹粿湯	✓	✓	✓	✓
26	三	雞肉蔬菜粥	胚芽米	左宗棠雞	香菇蒸蛋	有機蔬菜	什錦鮮菇湯	時令水果	黑糖馬拉糕、養生茶	✓	✓	✓	✓
27	四	蛋花雞絲麵	紫米飯	糖醋魚	豆皮炒時蔬	有機蔬菜	金針赤肉湯	時令水果	茶葉蛋、青菜湯	✓	✓	✓	✓
28	五	三鮮豆簽羹	油飯		滷蛋、小豆干	有機蔬菜	鮮鮭魚湯	時令水果	芝麻麵包、豆漿	✓	✓	✓	✓
31	一	小兔包、鮮奶	薏仁飯	梅干扣肉	什錦燴小黃瓜	有機蔬菜	金瓜排骨湯	時令水果	玉米雞茸粥	✓	✓	✓	✓

註：1. 每日均備有蔬菜、水果，均衡幼兒營養之攝取。

2. 若您家寶寶有過敏現象或不吃的餐點，請事先告知老師；以避免幼兒因攝取而導致過敏現象。

3. 本餐點內容將視當月活動情形以及特殊狀況，做適當調整。

★★4. 本園採用國內在地豬肉，來源為『**新北市肉品拍買市場**』、『**台灣卜蜂企業有限公司**』之毛豬、向「**豐得國際實業有限公司**」供應廠商採買。

