

安康幼兒園113年10月份餐點計劃表

週別	日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心	
第一週	9/30	週一	(1,2)牛奶燕麥粥	(1,2,3)水餃、(2,3)酸辣湯、(4)附餐水果	(1)紅豆湯	
	10/1	週二	(1)薏仁湯	(1,2,3)廣東粥、(4)附餐水果	(1,2,3)日式拉麵	
	10/2	週三	(4)水果	(1,2,3)玉米蛋炒飯、(3)金針湯、(4)附餐水果	(1)芋頭包、(2)豆漿	
	10/3	週四	(1)薏仁燕麥粥	(1,2,3)大滷麵、(4)附餐水果	(1)地瓜QQ	
	10/4	週五	(4)水果	(1,2,3)蘿蔔瘦肉粥、(4)附餐水果	(1)綠豆西米露	
第二週	10/7	週一	(1,2)玉米濃湯	(1,2,3)香菇素肉粥、(3)金針湯、(4)附餐水果	(1,2,3)什錦米粉湯	
	10/8	週二	(1,2)牛奶燕麥粥	(1,2,3)大滷麵、(4)附餐水果	(1)紅豆湯圓	
	10/9	週三	(4)水果	(1,2,3)開陽白菜什錦燴飯、(4)附餐水果	(1)吐司、麥茶	
	10/10	週四	國慶日放假			
	10/11	週五	(4)水果	(1,2,3)榨菜肉絲麵、(4)附餐水果	(1)小米粥	
第三週	10/14	週一	(1,2)牛奶燕麥粥	(1,2,3)大滷麵、(4)附餐水果	(1,2,3)蘿蔔蔬菜鹹粥	
	10/15	週二	(1)綠豆湯	(1,2,3)廣東粥、(4)附餐水果	(1,2,3)鮮菇冬粉	
	10/16	週三	(4)水果	(1,2,3)咖哩飯、(3)金針湯、(4)附餐水果	(1)紅豆包、(2)豆漿	
	10/17	週四	(1)地瓜湯	(1,2,3)什錦香菇麵、(4)附餐水果	(1)綠豆QQ湯	
	10/18	週五	(4)水果	(1,2,3)廣東粥、(4)附餐水果	(1)紅豆西米露	
第四週	10/21	週一	(1,2)玉米濃湯	(1,2,3)日式拉麵、(4)附餐水果	(1)小米粥	
	10/22	週二	(1)薏仁湯	(1,2,3)鮮菇粥、(1,2)玉米濃湯、(4)附餐水果	(1,2,3)什錦米粉湯	
	10/23	週三	(4)水果	(1,2,3)玉米蛋炒飯、(4)附餐水果	(1,2)肉包、(2)豆漿	
	10/24	週四	(1)紅豆湯	(1,2,3)鮮菇燴飯、(3)金針湯、(4)附餐水果	(1,2,3)時蔬什錦麵	
	10/25	週五	(4)水果	(1,2,3)魚丸湯麵、(4)附餐水果	仙草蜜	
第五週	10/28	週一	(1,2)牛奶脆片	(1,2,3)水餃、(2,3)酸辣湯、(4)附餐水果	(1)小米粥	
	10/29	週二	(1,2)玉米濃湯	(1,2)肉燥乾麵、(2,3)紫菜蛋花湯、(4)附餐水果	(1)紅豆湯圓	
	10/30	週三	(4)水果	(1)糙米飯、(1,2)玉米炒蛋、(3)青菜、(3)金針湯、(4)附餐水果	(1)吐司、麥茶	
	10/31	週四	(1,2)薏仁燕麥粥	(1,2,3)鮮菇素肉粥、(4)附餐水果	(1)綠豆湯	
	11/1	週五	(4)水果	(1,2,3)味噌麵、(4)附餐水果	(1)地瓜QQ	

備註：1. 每週三、五上午點心時間提供檸檬水，每週一、二、四上午點心提供元氣茶(黨蔘、黃耆)

2. 每日餐點均含 1. 全穀根莖類、2. 豆魚肉蛋類、3. 蔬菜類及 4. 水果類等四大類食物。

3. 本園一律使用國產豬肉食材