

## 臺北市大安區龍安國小附設幼兒園113學年度10月餐點表

日期	星期	早點		午					午點	已符合 四大類 食物	
				主食		副菜	湯品	水果			
10月1日	二	鮮蔥麵包	豆漿	五穀飯	三杯雞	大黃瓜炒木耳	高麗菜	冬瓜排骨湯	水果	地瓜湯	✓
10月2日	三	絲瓜麵線		紫米飯	滷排骨	袖珍菇扒豆腐	有機蔬菜	白菜凍豆腐湯	水果	芝麻包 柚子茶	✓
10月3日	四	起酥蛋糕	鮮奶	五穀飯	紅燒魚片	燴南瓜	地瓜葉	三絲湯	水果	蘿蔔糕湯	✓
10月4日	五	雞茸南瓜粥		鮮蔬炒麵			空心菜	大黃瓜貢丸湯	水果	優格	✓
10月7日	一	生日蛋糕	鮮奶	紫米飯	鹹蛋蒸肉	金針菇爬豆皮	大陸妹	紫菜蛋花湯	水果	元氣蔬菜湯	✓
10月8日	二	玉米排骨湯		胚芽飯	蒲燒鯛魚	四季豆炒肉末	油菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	銀絲卷 冬瓜茶	✓
10月9日	三	三明治	鮮奶	五穀飯	紅燒肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	水果	高麗蘿蔔豆腐湯	✓
10月10日	四	國慶假日									
10月11日	五	味噌魚片粥		咖哩雞肉燴飯			青江菜	羅宋湯	水果	玉米麥片奶酪	✓
10月14日	一	什錦果麥	鮮奶	胚芽飯	瓜仔蒸肉	白菜滷豆皮	龍鬚菜	海帶芽冬瓜湯	水果	山藥排骨湯	✓
10月15日	二	蛋花雞絲麵		五穀飯	滷翅腿	蘿蔔炒蛋	A菜	味噌豆腐湯	水果	豆沙包 麥茶	✓
10月16日	三	紫菜蛋花湯餃		紫米飯	魚香肉絲	豆乾炒肉末	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	水果	起司吐司 糙米漿	✓
10月17日	四	乳酪麵包	鮮奶	五穀飯	清蒸鱈魚	紅燒豆腐	鵝白菜	蘿蔔貢丸湯	水果	紫米紅豆湯	✓
10月18日	五	香菇瘦肉粥		水餃			滷豆乾海帶	酸辣湯	水果	布丁	✓
10月21日	一	水果麥片	鮮奶	胚芽飯	京醬肉絲	三色絲瓜	高麗菜	紫菜吻仔魚湯	水果	白菜什錦湯	✓
10月22日	二	青菜餛飩湯		五穀飯	蔥油雞	香菇蒸蛋	青江菜	牛蒡排骨湯	水果	綠豆西米露	✓
10月23日	三	麻油蛋麵線		紫米飯	馬鈴薯燉肉	香芹豆皮	有機蔬菜	什錦菇湯	水果	水煮蛋 冬瓜茶	✓
10月24日	四	芝士小軟法	鮮奶	五穀飯	焗烤鮭魚	玉米炒馬鈴薯	空心菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	油豆腐細粉	✓
10月25日	五	菠菜銀魚滑蛋粥		炸醬麵			A菜	蔬菜湯	水果	玉米麥片奶酪	✓
10月28日	一	營養麥片	鮮奶	胚芽飯	梨汁烤肉	彩燴三蔬	鵝白菜	莧菜小魚湯	水果	肉燥麵	✓
10月29日	二	番茄蛋湯麵		五穀飯	茄汁魚片	味噌烤豆腐	菠菜	蘿蔔排骨湯	水果	肉包 優酪乳	✓
10月30日	三	玉米雞茸粥		紫米飯	咖哩豬肉	玉米筍炒綠花椰	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	蔥油餅 黑豆漿	✓
10月31日	四	果醬吐司	鮮奶	五穀飯	腰果雞丁	芙蓉蒸蛋	地瓜葉	雙色蘿蔔湯	水果	紅豆薏仁湯	✓

\*備註：1. 每個月的第一個星期五為蔬食日 2. 每週三提供有機蔬菜 3. 本園一律採用國內在地豬、牛、雞肉  
4. 注意易引起過敏之食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、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)

餐點組：侯人瑋 園主任：

事務組：

總務主任：

會計主任：

校長：

臺北市大安區龍安國民小學 鄭福來 校長

教師兼  
幼兒園主任 陳詩宜

事務組  
組長 王玲

教師兼  
總務主任 張芳旗

會計室  
主任 管紹博