

臺北市大安區龍安國小附設幼兒園114學年度10月餐點表

臺北市大安區龍安國小附設幼兒園114學年度10月餐點表													
日期	星期	早點		午 餐						午點		已符合四大類食物	
				主食			副菜	湯品	水果				
10月1日	三	芝士小軟法	豆漿	紫米飯	鹹蛋蒸肉	大黃瓜炒木耳	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	玉米排骨湯		✓	奇異果
10月2日	四	蘿蔔糕湯		胚芽飯	紅燒肉	洋蔥炒蛋	高麗菜	冬瓜排骨湯	水果	地瓜湯		✓	芭樂
10月3日	五	小月餅	鮮奶	鮮蔬炒麵			油菜	白菜凍豆腐湯	水果	優格		✓	蘋果
10月6日	一	中秋節											
10月7日	二	蜂蜜麥片	鮮奶	五穀飯	紅燒魚片	燴南瓜		三絲湯	水果	紅豆薏仁湯		✓	香蕉
10月8日	三	絲瓜麵線		紫米飯	滷排骨	袖珍菇扒豆腐	有機蔬菜	大黃瓜貢丸湯	水果	元氣蔬菜湯		✓	火龍果
10月9日	四	雞茸南瓜粥		咖哩烏龍麵			空心菜	紫菜蛋花湯	水果	玉米麵包	果汁	✓	奇異果
10月10日	五	國慶日											
10月13日	一	生日蛋糕	鮮奶	胚芽飯	蒲燒鯛魚	金針菇爬豆皮	大陸妹	海帶結排骨湯	水果	銀絲卷	冬瓜茶	✓	香蕉
10月14日	二	油豆腐細粉		五穀飯	魚香肉絲	紅燒豆腐	龍鬚菜	黃豆芽排骨湯	水果	紫米紅豆湯		✓	芭樂
10月15日	三	什錦果麥	鮮奶	紫米飯	瓜仔蒸肉	白菜滷豆皮	高麗菜	海帶芽冬瓜湯	水果	豆沙包	麥茶	✓	水梨
10月16日	四	乳酪丁麵包	糙米漿	胚芽飯	滷翅腿	蘿蔔炒蛋	A菜	味噌豆腐湯	水果	山藥排骨湯		✓	火龍果
10月17日	五	味噌魚片粥		炸醬麵			青江菜	香菇雞湯	水果	玉米麥片奶酪		✓	木瓜
10月20日	一	水果麥片	鮮奶	胚芽飯	清蒸鱈魚	豆乾炒肉末	鵝白菜	蘿蔔貢丸湯	水果	綠豆薏仁		✓	香蕉
10月21日	二	香菇瘦肉粥		五穀飯	蔥油雞	香菇蒸蛋	青江菜	牛蒡排骨湯	水果	地瓜麵包	鮮奶	✓	蘋果
10月22日	三	紫菜蛋花湯餃		胚芽飯	京醬肉絲	毛豆玉米粒	有機蔬菜	紫菜吻仔魚湯	水果	白菜什錦湯		✓	鳳梨
10月23日	四	玉米雞蓉粥		滷肉飯			高麗菜	酸辣湯	水果	紅豆麵包	燕麥豆奶	✓	葡萄
10月24日	五	補假一天											
10月27日	一	營養麥片	鮮奶	胚芽飯	焗烤鮭魚	香芹豆皮	A菜	什錦菇湯	水果	水煮玉米		✓	香蕉
10月28日	二	青菜餛飩湯		五穀飯	馬鈴薯燉肉	芙蓉蒸蛋	空心菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	蛋花雞絲麵		✓	火龍果
10月29日	三	麻油蛋麵線		紫米飯	甜椒雞丁	玉米炒馬鈴薯	有機蔬菜	蔬菜湯	水果	起司吐司	豆漿	✓	哈密瓜
10月30日	四	雜糧饅頭	鮮奶	胚芽飯	梨汁烤肉	彩繪三蔬	鵝白菜	莧菜小魚湯	水果	玉米濃湯		✓	芭樂
10月31日	五	菠菜銀魚滑蛋粥		咖哩雞肉燴飯			地瓜葉	雙色蘿蔔湯	水果	布丁		✓	蘋果

*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. 本園一律採用園內在地豬、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：

陳玉珊

園主任：

教師兼陳詩宜

事務組：

事務組長王玲

總務主任：

教師兼蕭錦玲

會計主任：

會計室詹凱玲

校長：

臺北市大安區龍安國民小學 鄭福來