

## 111-1 東光國小附設幼兒園 10 月份點心

日期	星期	上午點心	下午點心	水果
10/3	一	南瓜雜糧饅頭+豆漿	玉米濃湯	香蕉
10/4	二	海苔味增拉麵(海苔. 拉麵. 豬肉. 小白菜)	綜合沙拉麵包+堅果	香蕉
10/5	三	香菇肉羹(香菇. 筍絲. 高麗菜. 雞蛋. 豬肉)	地瓜薯條+鮮奶酪	蓮霧
10/6	四	金針菇滑蛋燕麥粥(金針菇. 雞蛋. 燕麥. 米)	仙草凍鮮奶+堅果	蓮霧
10/7	五	水餃(高麗菜. 絞肉. 蔥. 麵粉)+蔬菜湯	鮮奶+綜合堅果	青葡萄
10/11	二	麻油肉絲冬粉湯(肉絲. 高麗菜. 冬粉)	台式馬卡龍+堅果+鮮奶	水果
10/12	三	鍋燒意麵(意麵. 魚丸. 肉絲. 白菜. 蛤蠣)	紅蘿蔔玉米煎餅+優酪乳	木瓜
10/13	四	雞蓉玉米粥(雞肉. 高麗菜. 玉米. 白米)	芋頭西米露+堅果	木瓜
10/14	五	蘿蔔糕(在來米. 菜頭. 肉燥)+蛋花湯(雞蛋)	鮮奶+綜合堅果	水果
10/17	一	吐司夾蛋(小黃瓜. 雞蛋. 吐司. 沙拉醬)+鮮奶糙米漿	南瓜鮮奶濃湯	水果
10/18	二	烏龍湯麵(烏龍麵. 肉絲. 白菜. 蛤蠣)	金牛角+堅果	水果
10/19	三	紅蘿蔔酸辣湯(木耳. 紅K. 金針菇. 豆腐. 肉絲)	甜玉米+豆奶	西瓜
10/20	四	燕寶粥(燕餃. 紅蘿蔔. 玉米. 白米)	起司地瓜煎餅+堅果	西瓜
10/21	五	水煎包(絞肉. 高麗菜. 蔥. 麵粉)+海帶芽湯(海帶)	鮮奶+綜合堅果	水果
10/24	一	肉包+五穀漿	冰心地瓜	水果
10/25	二	蕃茄肉醬麵(洋蔥. 蕃茄. 高麗菜. 豬肉. 麵條)	葡萄吐司+堅果	水果
10/26	三	紅蘿蔔玉米濃湯(紅蘿蔔. 蛋. 玉米. 馬鈴薯)	鍋貼+鮮奶	香瓜
10/27	四	南瓜蔬菜粥(南瓜. 白米. 高麗菜. 絞肉)	綠豆沙鮮奶+堅果	香瓜
10/28	五	香椿抓餅+紫菜湯	鮮奶+綜合堅果	水果
10/31	一	黑糖饅頭+豆漿	蛋沙拉 (雞蛋. 小黃瓜. 紅蘿蔔. 堅果. 拉拉醬)	水果

- 註：1.點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚...等)將彈性調整。  
 2.時令水果每日供應，但因配合國小營養午餐招標周期(2週一次)進行採購，故月中將再次公告水果招標後的品項。  
 3.藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。  
 4.黃底字為護眼保健餐。  
 5.每周提供3天的乳製品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒營養。含糖飲品每周不超過3次。  
 6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。  
 7.綜合堅果(Hoody's 精緻果乾混綜合果仁)含腰果、杏仁、南瓜籽及花生製品，產品與小麥、牛奶、大豆及其他堅果的製品於同一生產設備生產，食物過敏者請留意。

承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林義順

