

## 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
10/2	一	葡萄饅頭+五穀漿〈葡萄乾、麵粉〉	地瓜+芝麻牛奶	蘋果
10/3	二	烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蠣)	鬆餅+堅果	蘋果
10/4	三	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 紅蘿蔔)	紅蘿蔔小饅頭+豆奶	西瓜
10/5	四	金針菇滑蛋燕麥粥(金針菇, 雞蛋, 燕麥, 米)	仙草凍鮮奶茶+堅果	蓮霧
10/6	五	蔥抓餅+蛋花湯〈蔥、麵粉〉	馬鈴薯堅果沙拉+蜂蜜果醋茶	香蕉
10/11	三	麻油肉絲冬粉湯(肉絲, 高麗菜, 冬粉)	起司蛋餅+鮮奶	西瓜
10/12	四	南瓜蔬菜粥(南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉)	地瓜鮮奶紅豆湯+堅果	蓮霧
10/13	五	水煎包+紫菜湯〈豬肉、蔬菜、麵粉〉	堅果燕麥穀片+芝麻牛奶	水果
10/16	一	南瓜雜糧饅頭+鮮奶五穀漿	米菓+枸杞紅棗茶	水果
10/17	二	擔仔麵(麵條, 小白菜, 肉燥)	鍋貼+堅果	水果
10/18	三	玉米濃湯(紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯)	鮮奶吐司+優格	西瓜
10/19	四	玉米雞蛋粥(玉米, 雞蛋, 絞肉, 白米, 高麗菜)	黑糖檸檬愛玉+堅果	香瓜
10/20	五	香椿抓餅+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	紅豆牛奶+堅果	水果
10/23	一	芝麻包+豆漿〈芝麻醬、麵粉〉	玉米脆片+保久乳	水果
10/24	二	海苔味增拉麵(海苔, 拉麵, 豬肉, 小白菜)	台式馬卡龍+堅果	水果
10/25	三	酸辣湯(木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲)	紅蘿蔔玉米煎餅+優酪乳	西瓜
10/26	四	鮭魚玉米粥(鮭魚, 玉米, 白米, 洋蔥)	杏仁花生鮮奶+堅果	蓮霧
10/27	五	蘿蔔糕+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	地瓜+堅果	水果
10/30	一	菜包+豆漿〈蔬菜、麵粉〉	綠豆沙牛奶+堅果	水果
10/31	二	豆菜麵(豆芽菜, 肉燥, 麵條)	蜂蜜蛋糕+堅果	水果

備註：

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(3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：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：林義順