

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
10/1	二	鮮菇粿仔湯(粿條,白菜,肉絲,香菇)	南瓜牛奶濃湯+堅果	紅龍果
10/2	三	竹筍瘦肉粥(香菇,竹筍,絞肉,白米)	紅蘿蔔小饅頭+無糖優酪乳	西瓜
10/3	四	無辣酸辣湯 (木耳,紅蘿蔔,金針菇,豆腐,肉絲)	魚皮魚丸冬粉湯 (冬粉,魚皮,魚丸,芹菜)+堅果	蓮霧
10/4	五	香椿抓餅+海帶芽湯(海帶)	奶油胚芽餅+堅果+牛奶	甘露梨
10/7	一	葡萄饅頭+豆漿	蔬菜濃湯+優酪乳	香蕉
10/8	二	什錦炒麵 (麵條,豬肉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳)	小西點+芝麻牛奶+堅果	香蕉
10/9	三	虱目魚粥(虱目魚,米,芹菜)	餛飩湯+玉米奶酪	香瓜
10/11	五	香菇肉羹(香菇,筍絲,高麗菜,雞蛋,豬肉)	葡萄餐包+堅果+牛奶	芭樂
10/14	一	芝麻包+豆奶	水果總匯+優酪乳 (蘋果、奇異果、鳳梨、葡萄乾)	水果
10/15	二	肉燥陽春麵(麵條,韭菜,白菜,豬肉)	壽司+堅果	水果
10/16	三	金針菇燕麥粥(金針菇,雞蛋,燕麥,米)	藍莓蛋糕+優酪乳	蓮霧
10/17	四	玉米濃湯(蛋,玉米,馬鈴薯)	關東煮(黑輪,魚丸,豆腐,海帶, 白蘿蔔)+堅果	西瓜
10/18	五	炒冬粉(冬粉,豬肉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳)	小可頌+堅果+牛奶	水果
10/21	一	南瓜雜糧饅頭+豆漿	紅豆湯+優酪乳	水果
10/22	二	鮮菇米粉湯 (豆芽菜,小白菜,韭菜,香菇,肉絲,米粉)	奶酥麵包+堅果	水果
10/23	三	鮭魚玉米粥(鮭魚,玉米,白米,洋蔥)	水煎包+黑豆奶	西瓜
10/24	四	肉絲蛋麵線(肉絲,雞蛋,紅麵線,高麗菜)	什錦愛玉+堅果	蓮霧
10/25	五	滷蛋+海帶芽湯(海帶)	烤地瓜+堅果+牛奶	水果
10/28	一	菜包+豆漿	水果總匯+堅果+牛奶 (蘋果、奇異果、香蕉)	水果
10/29	二	蕃茄肉醬麵(洋蔥,番茄,高麗菜,豬肉,麵條)	羅宋麵包+枸杞紅棗茶+堅果	水果
10/30	三	雞蓉玉米粥(雞肉,高麗菜,玉米,白米)	鍋貼+優酪乳	西瓜
10/31	四	鍋燒雞絲麵(雞絲麵,魚丸,肉絲,白菜,蛤蜊)	紅豆紫米粥+堅果	香瓜

備註：

- 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚…等)將彈性調整。
- 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。
- 藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
- 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。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。

承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：歐陽兩坤

