

### 110-1 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
10/1	五	滷蛋+蔬菜湯	鮮奶+堅果	蜜梨
10/4	一	水餃(高麗菜.絞肉.蔥)+豆腐湯	蘿蔔糕+枸杞茶	青葡萄
10/5	二	紅蘿蔔煎餅+紫菜湯+堅果	全麥葡萄吐司+鮮奶	青葡萄
10/6	三	香菇肉羹(香菇.筍絲.高麗菜.雞蛋.豬肉)	堅果+優格	芭樂.西瓜.火龍果
10/7	四	南瓜玉米粥(南瓜.白米.玉米.絞肉)	紅豆薏仁	蓮霧
10/8	五	堅果饅頭+豆漿	鮮奶+堅果	香蕉
10/12	二	紅蘿蔔雞蓉玉米粥(雞肉.高麗菜.玉米.白米.紅K)+堅果	奶油香捲麵包+五穀漿	水果
10/13	三	玉米起司蛋餅+蔬菜湯(時令蔬菜)	堅果+鮮奶	西瓜.香瓜.火龍果
10/14	四	魚皮冬粉湯(冬粉.魚皮.魚丸.芹菜)	仙草凍鮮奶	香蕉
10/15	五	芝麻包+豆漿	鮮奶+堅果	水果
10/18	一	陽春麵(麵條.韭菜.白菜.肉燥)	壽司(白米.海苔.肉鬆.雞蛋.芝麻)+麥茶	水果
10/19	二	鮮菇蔬菜粥(鮮菇.高麗菜.豬肉.白米)+堅果	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶	水果
10/20	三	紅蘿蔔酸辣湯飯(木耳.紅K.金針菇.豆腐.肉絲.飯)	堅果+優酪乳	芭樂.西瓜.蓮霧
10/21	四	水煮蛋+蔬菜湯(時令蔬菜)	關東煮(米血.黑輪.魚丸.豆腐.海帶.蘿蔔)	西瓜
10/22	五	南瓜雜糧饅頭+豆漿	鮮奶+堅果	水果
10/25	一	水煎包+蛋花湯(雞蛋)	鬆餅+決明子茶	水果
10/26	二	菠菜吻魚粥+堅果	金牛角+鮮奶	水果
10/27	三	香菇雞冬粉湯(雞肉.香菇.冬粉)	堅果+黑豆奶	木瓜.西瓜.芭樂
10/28	四	小饅頭+優酪乳	蔬菜餛飩湯(小白菜.餛飩)	香瓜
10/29	五	紅蘿蔔玉米濃湯(蛋.玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔)	鮮奶+堅果	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。



承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林清海