

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	
10/1	三	滑蛋瘦肉粥(高麗菜.雞蛋.豬肉.白米)	壽司+鮮奶	香蕉
10/2	四	香菇肉羹(香菇.筍絲.高麗菜.雞蛋.豬肉)	什錦愛玉+堅果	香蕉
10/3	五	蔥抓餅+蛋花湯(雞蛋)	紅豆豆花+堅果	柚子
10/7	二	烏龍湯麵(烏龍麵.肉絲.白菜.蛤蠣)	核桃麵包+堅果+牛奶	柚子
10/8	三	竹筍瘦肉粥(香菇.竹筍.絞肉.白米)	鍋貼+優酪乳	木瓜
10/9	四	玉米濃湯(蛋.玉米.馬鈴薯)	白菜虱目魚丸湯(白菜.虱目魚丸)	木瓜
10/13	一	葡萄饅頭+豆漿	水果總匯+優酪乳	甘露梨
10/14	二	什錦湯麵(麵條.豆芽菜.白菜.肉燥)	鮮菇冬粉湯 (高麗菜.金針菇.秀珍菇.香茹.肉絲.冬粉)	甘露梨
10/15	三	金針菇燕麥粥(金針菇.燕麥.米)	香椿抓餅加蛋+豆漿	芭樂
10/16	四	肉絲蛋麵線(雞蛋.麵線.豬肉)	粉角綠豆湯+堅果	芭樂
10/17	五	水餃	餐包+堅果+牛奶	香蕉
10/20	一	鮮肉包+豆漿	地瓜+牛奶	香蕉
10/21	二	鮪魚玉米粥(鮪魚.玉米.白米.洋蔥)	蜂蜜蛋糕+堅果+枸杞茶	水果
10/22	三	肉燥陽春麵(麵條.韭菜.白菜.肉燥)	玉米蛋餅+優酪乳	水果
10/23	四	炒冬粉(冬粉.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳)	關東煮(黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔) +堅果	水果
10/27	一	芝麻包+豆漿	海苔米果+優酪乳	水果
10/28	二	蕃茄肉醬麵 (洋蔥.蕃茄.高麗菜.豬肉.麵條)	南瓜濃湯(南瓜.杏鮑菇.玉米)+堅果	水果
10/29	三	雞蓉玉米粥(雞肉.高麗菜.玉米.白米)	鮪魚鬆餅+鮮奶	水果
10/30	四	麻油肉絲冬粉湯(肉絲.高麗菜.冬粉)	紅豆紫米粥+堅果	水果
10/31	五	滷蛋+紫菜湯(紫菜)	水煮玉米+堅果+牛奶	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)
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. 每周提供2-3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。
5. 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
6. 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：郭以婷

營養師：黃硯廷

校長：歐陽兩坤