

東光國小附設幼兒園 10 月份點心

日期	星期	上午點心	食材明細	下午點心	食材明細	水果
10/1	四	玉米濃湯	紅蘿蔔. 蛋. 玉米. 馬鈴薯	雞蛋麵線+堅果	雞蛋. 麵線. 蔬菜. 核桃 南瓜子. 葵花子	香蕉
10/2	五	菜包+豆漿	高麗菜. 麵粉	小麥五穀米香+鮮奶	小麥. 五穀. 麥芽糖. 砂糖. 水. 鹽	芭樂
10/5	一	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾. 麵粉. 黃豆	滷蛋+鮮奶	雞蛋. 滷汁	蘋果
10/6	二	烏龍湯麵	烏龍麵. 豬肉. 白菜. 蛤蜊	地瓜仙草蜜+堅果	地瓜. 仙草. 核桃. 南瓜子. 葵花子	蘋果
10/7	三	竹筍瘦肉粥	香菇. 竹筍. 絞肉. 白米	紅豆餅+優酪乳	紅豆. 麵粉. 奶油. 雞蛋	香蕉
10/8	四	香菇肉羹	豬肉. 木耳. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔	蔬菜餛飩湯+堅果	小白菜. 餛飩. 核桃 南瓜子. 葵花子	香蕉
10/12	一	肉包+豆漿	肉包. 豬絞肉. 麵粉. 青蔥. 黃豆	玉米脆片奶酪	水. 鮮奶油. 奶粉. 蔗糖. 蜂蜜脆片	水果
10/13	二	金針菇燕麥粥	豬肉. 金針菇. 燕麥	蘿蔔排骨湯+堅果	排骨. 白蘿蔔. 核桃 南瓜子. 葵花子	水果
10/14	三	什錦湯麵	麵條. 韭菜. 白菜. 肉燥	核桃葡萄麵包+豆漿	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	水果
10/15	四	鮮菇蘿蔔糕湯	蘿蔔糕. 韭菜. 金針菇. 香菇. 肉絲	紅豆紫米粥+堅果	紅豆. 紫米. 核桃. 南瓜子. 葵花子	水果
10/16	五	香椿抓餅+豆漿	麵粉. 沙拉油. 香椿	地瓜+鮮奶+堅果	地瓜. 葡萄乾. 南瓜子. 蔓越莓	水果
10/19	一	芝麻包+豆漿	芝麻醬. 麵粉	水果總匯+優酪乳	蘋果. 西瓜. 芭樂	水果
10/20	二	肉燥陽春麵	麵條. 韭菜. 白菜. 肉燥	鬆餅+堅果	雞蛋. 麵粉. 奶油. 核桃. 南瓜子. 葵花子	水果
10/21	三	鮭魚玉米粥	鮭魚. 玉米. 白米. 高麗菜	壽司+鮮奶	白米. 海苔. 肉鬆. 雞蛋. 芝麻	水果
10/22	四	肉絲蛋麵線	肉絲. 雞蛋. 紅麵線. 高麗菜	關東煮+堅果	黑輪. 魚丸. 豆腐. 海帶. 白蘿蔔. 核桃. 南瓜子. 葵花子	水果
10/23	五	鍋貼+豆漿	高麗菜. 絞肉. 蔥	草莓莓果脆麥片+鮮奶	麥片. 砂糖. 小麥. 葵花油. 草莓乾. 蔓越莓乾	水果
10/27	二	米苔目湯	米苔目. 小白菜. 韭菜. 豬肉	鳳梨愛玉湯+堅果	鳳梨. 愛玉. 核桃. 南瓜子. 葵花子	水果
10/28	三	滑蛋瘦肉粥	高麗菜. 雞蛋. 豬肉. 白米	燒賣+優酪乳	糯米. 豬肉. 玉米	水果
10/29	四	麻油肉絲冬粉湯	豬肉. 高麗菜. 冬粉	豆花+堅果	黃豆. 糖水. 核桃. 南瓜子. 葵花子	水果
10/30	五	蘿蔔糕+鮮奶豆漿	在來米. 菜頭. 絞肉	胡蘿蔔饅頭+黑芝麻豆漿	胡蘿蔔素. 糖. 鹽. 植物油. 蛋. 水. 黃豆. 芝麻	水果

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 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。
- 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：袁珏媛

營養師：薛伊均

校長：歐陽兩坤

