

新北市板橋區江翠國民小學附設幼兒園 113 學年度第一學期 10 月餐點表

日期	星期	早點	午餐						下午點心	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果		全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
10/1	二	時蔬炒麵	雜糧米飯	洋蔥肉絲	炒甜不辣	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	冰糖地瓜	V	V	V	V
10/2	三	關東煮	什錦海鮮炒麵			有機青菜	鮮菇湯	水果	大肉包	V	V	V	V
10/3	四	玉米滑蛋粥	白米飯	彩椒雞丁	滷白菜豆皮	有機青菜	貢丸湯	水果	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
10/4	五	蘿蔔糕湯	薏仁米飯	貢丸肉燥	紅燒豆腐	有機青菜	香菇雞湯	水果	滷豆干	V	V	V	V
10/7	一	三色吐司+鮮奶	白米飯	紅蘿蔔燉肉	炒木耳	有機青菜	山藥排骨湯	水果	水果大餐	V	V	V	V
10/8	二	鮮蔬麵疙瘩	地瓜飯	梅干扣肉	毛豆蝦仁	有機青菜	枸杞雞湯	水果	水煮玉米	V	V	V	V
10/9	三	什錦雞茸粥	什錦肉絲炒飯			有機青菜	玉米排骨湯	水果	餐包			V	V
10/10	四	雙十節放假一日											
10/11	五	饅頭夾蛋+豆漿	小米飯	蒸鱈魚	雙色花椰菜	有機青菜	栗子雞湯	水果	紫米紅豆湯	V	V	V	V
10/14	一	麵包+優酪乳	胚芽米飯	宮保雞丁	黃瓜貢丸	有機青菜	什錦蔬菜湯	水果	水果大餐	V	V	V	V
10/15	二	日式烏龍麵	白米飯	三杯雞	蔥燒豆腐	有機青菜	玉米排骨湯	水果	茶葉蛋	V	V	V	V
10/16	三	蒸鍋貼+麥茶	茄汁義大利麵			有機青菜	雙色蘿蔔湯	水果	芋圓地瓜湯			V	V
10/17	四	清粥小菜	糙米飯	蒜香吻仔魚	蔥花蛋	有機青菜	蛤蜊排骨湯	水果	豬肉餡餅	V	V	V	V
10/18	五	油豆腐粗米粉湯	雜糧米飯	海鮮豆腐	螞蟻上樹	有機青菜	黃瓜魚丸湯	水果	煎蘿蔔糕	V	V	V	V
10/21	一	果醬吐司+鮮奶	白米飯	栗子燒雞	玉米筍四季豆	有機青菜	酸菜肉片湯	水果	水果大餐	V	V	V	V
10/22	二	大滷麵	薏仁米飯	鮭魚	番茄炒蛋	有機青菜	玉米濃湯	水果	雲吞湯	V	V	V	V
10/23	三	奶黃包+米漿	水餃			有機青菜	酸辣湯	水果	水煮毛豆			V	V
10/24	四	菠菜豬肉粥	白米飯	蝦捲	糖醋豆包	有機青菜	冬瓜排骨湯	水果	大菜包	V	V	V	V
10/25	五	肉羹麵	糙米飯	洋蔥雞柳	乾煸四季豆	有機青菜	番茄豆腐湯	水果	麥片優格	V	V	V	V
10/28	一	麵包+燕麥奶	胚芽米飯	花枝丸	洋蔥炒肉絲	有機青菜	蓮藕排骨湯	水果	水果大餐	V	V	V	V
10/29	二	雞絲麵	地瓜飯	蔥爆豬肉	玉米筍炒菇	有機青菜	鮮魚丸湯	水果	香滷小雞腿	V	V	V	V
10/30	三	蔬菜冬粉湯	日式咖哩飯			有機青菜	味噌豆腐湯	水果	牛奶饅頭			V	V
10/31	四	廣東粥	白米飯	土魷魚塊	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	南瓜濃湯	水果	蔥抓餅	V	V	V	V

※ 一律使用國產肉品，由純美農產有限公司採買，不使用輻射汙染食品。 ※ 麵包品項配合廠商供應彈性調整，以低油、糖、鹽為原則。

承辦人：林怡萱

廚工：

朱真儀

簡淑華

園主任：

幼兒園教保員
兼主任楊琳琪