

114年福林附幼 10 月份餐點表 公告版

日期		早點		午餐				午點	
10/1	三	水煮玉米+光泉豆漿	胚芽米	梅子排骨	菜脯炒蛋	青江菜	黃瓜排骨湯	蘋果	乾拌麵
10/2	四	玉米雞絨粥	燕麥飯	紅燒魚	甜不辣炒芹菜	青花椰	ABC營養湯	水梨	仙草蜜
10/3	五	陽春麵	特餐:雞丁蛋炒飯+蜜汁滷肉+高麗菜+紫菜豆腐湯					香蕉	青菜餽飄湯
10/6	一	 中秋節快樂 							
10/7	二	生日蛋糕+光泉鮮乳	有機米	蜜汁燒雞	黃瓜炒玉米筍	空心菜	榨菜肉絲湯	芭樂	紅豆紫米粥
10/8	三	蒸地瓜+光泉豆漿	小米飯	香嫩豬排	番茄炒蛋	青花椰	洋芋雞湯	蘋果	香煎蘿蔔糕+紅棗枸杞湯
10/9	四	清麵線	特餐:炒烏龍麵+海結鴿蛋豆干+高麗菜+番茄蛋花湯					香蕉	冬瓜西米露
10/10	五	 雙十國慶放假 							
10/13	一	雞蛋小饅頭+光泉鮮乳	有機米	醬爆回鍋肉	紅燒冬瓜	油菜	蓮藕排骨湯	蘋果	鮪魚粥
10/14	二	竹筍瘦肉粥	胚芽米	清蒸多利魚	螞蟻上樹	水耕a菜	海芽豆腐湯	芭樂	高纖地瓜湯
10/15	三	水煮玉米+光泉豆漿	燕麥飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	大白菜	蘋果洋蔥雞湯	火龍果	鮮蔬炒麵
10/16	四	雞絲麵	紫米飯	味噌雞丁	涼拌豆腐	青花椰	冬瓜蛤蜊湯	蘋果	滷蛋+冬瓜茶
10/17	五	玉米脆片+光泉鮮乳	特餐:肉絲蛋炒飯+蜜汁滷肉+高麗菜+芹香丸子湯					香蕉	綠豆薏仁湯
10/20	一	起士麵包+光泉鮮乳	有機米	蘿蔔燒肉	玉米炒雞茸	油菜	肉骨茶湯	芭樂	番茄營養粥
10/21	二	滑蛋瘦肉粥	胚芽米	鮮蔬雞丁	塔香菇菇	青江菜	紫菜蛋花湯	蘋果	仙草蜜
10/22	三	蒸地瓜+光泉豆漿	小米飯	橙汁里肌	涼拌干絲	大白菜	香菇雞湯	水梨	通心粉濃湯
10/23	四	肉絲炒粄條	紫米飯	海鮮咖哩	日式蒸蛋	青花椰	味噌小魚豆腐湯	芭樂	奶皇包+光泉鮮乳
10/24	五	 光復節補假一日 							
10/27	一	黑糖小饅頭+光泉鮮乳	有機米	梅干扣肉	醬燒海帶絲	油菜	蘿蔔排骨湯	蘋果	香菇雞肉粥
10/28	二	米苔目湯	胚芽米	香煎多利魚	玉米炒蛋	水耕a菜	地瓜雞湯	芭樂	高纖地瓜湯
10/29	三	水煮玉米+光泉豆漿	燕麥飯	黃瓜雞丁	塔香油豆腐	大白菜	番茄豆腐湯	火龍果	炒米粉
10/30	四	清粥小菜	紫米飯	豆干肉燥	蔬菜球	青花椰	香蔥蛋花湯	蘋果	滷蛋+麥茶
10/31	五	蘿蔔糕湯	特餐:茄汁蛋炒飯+滷丸子+高麗菜+南瓜濃湯					香蕉	雙色芋圓湯

10月



※以上餐點如有食材調配問題,會依當下狀況進行更動,感謝家長們體諒 ^ ^。

※配合政府推廣有機食品,將於每週星期一提供有機米食用,感謝!

※本園一律使用國產臺灣雞、豬、牛,敬請家長安心!

