

臺北市私立小綠山森林幼兒園 112 年 10 月餐點表

2(星期一)		3(星期二)		4(星期三)		5(星期四)		6(星期五)		
早餐 蘿蔔糕 豆漿 下午點心 可頌麵包 蘋果汁 水果	午餐 糙米飯 蘿蔔燒肉 洋蔥炒蛋蘑菇 季節時蔬 馬鈴薯濃湯	早餐 青蔬瘦肉粥 下午點心 奶皇包 豆漿 水果	午餐 地瓜飯 蒜泥肉片 香菇蒸蛋 季節時蔬 蛤蜊冬瓜湯	早餐 蔥抓餅 米漿 下午點心 芝麻海苔飯糰 水果	午餐 水餃 季節時蔬 玉米濃湯	早餐 蛋餅 豆漿 下午點心 生日蛋糕 水果	午餐 芝麻飯 香煎鯛魚 麻婆豆腐 季節時蔬 香菇雞湯	早餐 山藥蓮子粥 下午點心 檸檬豆花 水果	午餐 糙米飯 梅子排骨 三絲炒芹菜 季節時蔬 白蘿蔔雞湯	
9(星期一)		10(星期二)		11(星期三)		12(星期四)		13(星期五)		
國慶假期				早餐 吐司夾蛋 柚子茶 下午點心 青菜湯餃 水果	午餐 美濃鮮肉板條 季節時蔬 香菇雞湯	早餐 香菇肉粥 下午點心 紅豆湯 水果	午餐 糙米飯 滷味拼盤 炒三丁 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	早餐 小兔包 豆漿 下午點心 肉羹麵 水果	午餐 糙米飯 洋蔥炒肉片 炒小黃瓜炒木耳 季節時蔬 青木瓜排骨湯	
16(星期一)		17(星期二)		18(星期三)		19(星期四)		20(星期五)		
早餐 山藥養生粥 下午點心 起酥蛋糕 蘋果汁 水果	午餐 糙米飯 咖哩雞 吻仔魚蛋 季節時蔬 金針大骨湯	早餐 法式吐司 柚子茶 下午點心 蘿蔔糕 水果	午餐 糙米飯 紅燒獅子頭 洋蔥炒蛋 季節時蔬 鮮菇雞湯	早餐 雞蓉玉米粥 下午點心 米苔目甜湯 水果	午餐 糙米飯 香菇蒸蛋 玉米炒雞丁 季節時蔬 金針菇排骨湯	早餐 蘿蔔糕 豆漿 下午點心 紅豆薏仁湯 水果	午餐 芝麻飯 香菇蒸蛋 小黃瓜炒木耳 季節時蔬 黃豆芽排骨湯	早餐 五彩鹹粥 下午點心 芝麻包 豆漿 水果	午餐 糙米飯 蔥油棒棒腿 芹菜甜不辣 季節時蔬 海芽味噌豆腐湯	
23(星期一)		24(星期二)		25(星期三)		26(星期四)		27(星期五)		
早餐 玉米穀片 牛奶 下午點心 小餐包 蘋果汁 水果	午餐 芝麻飯 香煎鯛魚 三杯素雞 季節時蔬 番茄蛋花湯	早餐 銀絲卷 蜂蜜水 下午點心 芝麻海苔飯糰 水果	午餐 糙米飯 紅燒獅子頭 黃瓜炒木耳 季節時蔬 海帶肉絲湯	早餐 蘿蔔糕炒蛋 下午點心 紅豆薏仁湯 水果	校外教學暨 野餐日		早餐 蔬菜鹹粥 下午點心 愛玉仙草湯 水果	午餐 糙米飯 蘑菇馬鈴薯雞肉 蔥花蛋 季節時蔬 蕃茄洋蔥湯	早餐 蔥抓餅 米漿 下午點心 芝麻海苔飯糰 水果	午餐 芝麻飯 香煎鯛魚 麻婆豆腐 季節時蔬 香菇雞湯
30(星期一)		31(星期二)								
早餐 香菇肉粥 下午點心 芝麻包 柚子茶 水果	午餐 糙米飯 梅子排骨 三絲炒芹菜 季節時蔬 白蘿蔔雞湯	早餐 蘿蔔糕炒蛋 下午點心 小饅頭 米漿 水果	午餐 芝麻飯 香菇蒸蛋 小黃瓜炒木耳 季節時蔬 黃豆芽排骨湯	<ul style="list-style-type: none"> ● 本菜單係參考臺北市政府教育局「幼兒健康食譜」之內容所製定，如相關食材因天氣因素無法獲得，將依實際可獲得的食材逕行調整，不另行通告。 ● 午餐水果依當季盛產的芭樂、蘋果、火龍果、西瓜、梨子、柚子及奇異果為主。 ● 本園均採購國產豬肉製品入菜，請放心食用。 ● 即日起每日『季節時蔬』將採購臺灣自然農法農場所種植的有機蔬菜。 						