

# 臺北市私立小綠山森林幼兒園十月餐點表

3(星期一)		4(星期二)		5(星期三)		6(星期四)		7(星期五)		
<b>早餐</b> 歐姆蛋	<b>午餐</b> 糙米飯	<b>早餐</b> 花椰菜、鵝鶉蛋、低糖豆漿	<b>午餐</b> 地瓜飯	<b>早餐</b> 蘿蔔糕	<b>午餐</b> 地瓜飯	<b>早餐</b> 果醬吐司	<b>午餐</b> 芝麻飯	<b>早餐</b> 山藥冬粉	<b>午餐</b> 糙米飯	
<b>下午點心</b> 貝果	番茄蛋花湯	<b>下午點心</b> 海苔飯糰	冬瓜湯	<b>下午點心</b> 生日蛋糕	金針排骨湯	柚子茶	海芽豆腐湯	<b>下午點心</b> 花捲、胚芽米漿	南瓜濃湯	
蜂蜜水	紅燒燒肉	<b>水果</b>	洋蔥肉片	<b>水果</b>	蘑菇馬鈴薯雞肉	<b>下午點心</b> 什錦麵線	季節時蔬	<b>水果</b>	豆皮白菜滷	
水果	季節時蔬		季節時蔬		季節時蔬	<b>水果</b>	蒜香四季豆		炒菠菜	
	三杯素雞		蕃茄炒蛋		炒三菇		豆皮白菜滷		菜脯蛋	
10(星期一)		11(星期二)		12(星期三)		13(星期四)		14(星期五)		
雙十節放假一天		<b>早餐</b> 玉米碎片	<b>午餐</b> 糙米飯	<b>早餐</b> 蛋餅	<b>午餐</b> 蕃茄洋蔥湯	<b>早餐</b> 鮪魚吐司	<b>午餐</b> 糙米飯	<b>早餐</b> 蔥抓餅	<b>午餐</b> 糙米飯	
		鮮奶	蕃茄白菜豆腐湯	低糖豆漿	季節時蔬	<b>下午點心</b> 蔬菜烏龍炒麵	金針菇排骨湯	柚子茶	海帶肉絲湯	
		<b>下午點心</b> 貝果	螞蟻上樹	<b>下午點心</b> 絲瓜麵線	和風雞肉炒麵	<b>水果</b>	洋蔥豬柳	<b>下午點心</b> 花捲、胚芽米漿	<b>下午點心</b> 花捲、胚芽米漿	咖哩雞
		蘋果汁	玉米炒蛋	<b>水果</b>			蒸蛋	<b>水果</b>	季節時蔬	季節時蔬
水果	季節時蔬					季節時蔬				
17(星期一)		18(星期二)		19(星期三)		20(星期四)		21(星期五)		
<b>早餐</b> 蘿蔔糕湯	<b>午餐</b> 地瓜飯	<b>早餐</b> 小米粥	<b>午餐</b> 地瓜飯	<b>早餐</b> 山藥養生粥	<b>午餐</b> 糙米飯	<b>早餐</b> 蛋餅	<b>午餐</b> 五穀飯	<b>早餐</b> 花椰菜、鵝鶉蛋、低糖豆漿	<b>午餐</b> 芝麻飯	
<b>下午點心</b> 小饅頭	蘿蔔味噌湯	<b>下午點心</b> 銀絲卷	金針大骨湯	<b>下午點心</b> 鄉村野菇細麵	金針雞湯	柚子茶	青木瓜排骨湯	<b>下午點心</b> 芋頭西米露	蕃茄蛋花湯	
豆漿	蘑菇歐姆蛋	紅棗枸杞茶	洋芋燒肉	<b>水果</b>	季節時蔬	<b>下午點心</b> 蒸地瓜	季節時蔬	<b>水果</b>	菜脯蛋	
水果	季節時蔬	<b>水果</b>	黃瓜炒木耳		香煎鯛魚片	<b>水果</b>	小黃瓜炒肉片		季節時蔬	
	炒素什錦		季節時蔬		雪菜炒毛豆		蕃茄燒豆腐		三杯素雞	
24(星期一)		25(星期二)		26(星期三)		27(星期四)		28(星期五)		
<b>早餐</b> 花椰菜、鵝鶉蛋、低糖豆漿	<b>午餐</b> 五穀飯	<b>早餐</b> 饅頭夾蛋	<b>午餐</b> 糙米飯	親子郊遊		<b>早餐</b> 蛋餅	<b>午餐</b> 糙米飯	<b>早餐</b> 花椰菜、鵝鶉蛋、低糖豆漿	<b>午餐</b> 芝麻飯	
<b>下午點心</b> 小餐包	牛蒡排骨湯	鮮奶	玉筍鮮菇湯			柚子茶	白蘿蔔雞湯	<b>下午點心</b> 香菇赤肉羹	梅子排骨	香菇雞湯
玉米濃湯	清蒸鯛魚片	<b>下午點心</b> 海苔飯糰	季節時蔬			<b>下午點心</b> 米苔目甜湯	梅子排骨	<b>水果</b>	三絲炒芹菜	紅燒豆腐
水果	鮮菇炒三絲	<b>水果</b>	紅燒獅子頭				季節時蔬		季節時蔬	季節時蔬
	季節時蔬		蕃茄炒蛋						梅干扣肉	
(星期五)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本菜單係參考臺北市教育局「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。</li> <li>● 每日午餐水果依當季盛產的芭樂、蘋果、火龍果、葡萄、梨子、柚子為主。</li> <li>● 本園均採購國產豬肉製品入菜，請放心食用。</li> </ul>								
<b>早餐</b> 小米南瓜粥	<b>午餐</b> 糙米飯									
<b>下午點心</b> 壽司捲	黃豆排骨湯									
低糖豆漿	蔥油腿									
水果	季節時蔬									
	炒四色									