

十月份餐點表

日	星期	活力早餐	營養午餐	可口點心
1	六		假日	
2	日		假日	
3	一	芋泥包、牛奶	肉絲蛋炒飯、時令青菜、當歸湯、當季水果 (白米、里肌肉絲、洋蔥、高麗菜)	什錦板條 (板條、絞肉、豆芽菜、韭菜)
4	二	時蔬五穀粥 (高麗菜、絞肉、香菇)	白醬通心麵、海芽豆腐湯、當季水果 (通心麵、絞肉、三色豆、玉米粒、洋蔥、板豆腐)	草莓吐司、麥茶
5	三	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蔥爆豬柳、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、薑絲冬瓜湯、當季水果 (白米、洋蔥、里肌肉絲、紅蘿蔔、冬瓜)	味噌烏龍麵 (烏龍麵、豆皮、香菇)
6	四	肉燥湯麵 (絞肉、小白菜)	蠔油雞肉燴飯、當季水果 (白米、雞肉、白蘿蔔、大白菜、香菇)	仙草蜜
7	五	蒸餃、味噌湯	小米飯、紅燒豆腐、炒大黃瓜、時令青菜、魚丸湯、當季水果 (小米+白米、板豆腐、大黃瓜、虱目魚丸)	麵線羹 (紅麵線、筍絲、金針菇、木耳、紅蘿蔔)
8	六		假日	
9	日		假日	
10	一		雙十節	
11	二	蛋餅、紫菜湯	水餃、酸辣湯、當季水果 (豬肉水餃、紅蘿蔔、香菇、筍絲、木耳、豆腐)	榨菜肉絲麵 (關廟麵、榨菜、里肌肉絲、小白菜)
12	三	雞蛋麵線	白飯、香菇肉燥、馬鈴薯燴玉米、時令青菜、竹筍菇湯、當季水果 (白米、絞肉、香菇、馬鈴薯、玉米、杏鮑菇)	奶酥吐司、決明子茶
13	四	魷仔魚粥 (魷仔魚、紅蘿蔔、玉米粒)	陽春麵、滷蛋、時令青菜、當季水果 (關廟麵、絞肉、韭菜)	豆皮壽司、冬瓜茶
14	五	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵、青菜、紅蘿蔔、蛋)	糙米飯、地瓜燒雞、炒冬粉、時令青菜、紫菜蛋花湯、當季水果 (白米+糙米、雞肉、地瓜、絞肉、冬粉)	稀飯、肉鬆
15	六		假日	
16	日		假日	
17	一	小肉包、柴魚湯	沙茶炒麵、肉羹湯、水果 (油麵、高麗菜、香菇、洋蔥、大白菜、肉羹、筍絲)	廣東粥 (皮蛋、玉米粒、紅蘿蔔)
18	二	什錦米苔目 (米苔目、絞肉、豆芽菜、韭菜)	漢堡、玉米濃湯、當季水果 (麵包、里肌肉片、蛋、玉米粒、玉米醬)	地瓜綠豆湯
19	三	原味饅頭、豆漿	白飯、五香肉燥、干絲海帶、時令青菜、味噌豆腐湯、當季水果 (白米、絞肉、豆干絲、海帶絲)	豆菜麵 (油麵、豆芽菜)
20	四	蘿蔔糕、紫菜湯	地瓜粥、玉米炒蛋、時令青菜、肉鬆、當季水果 (白米、地瓜、玉米粒、蛋)	小麵包-豆沙、麥香牛奶
21	五	餛飩湯麵 (關廟麵、餛飩、小白菜)	燕麥飯、瓜仔雞腿、沙茶豆干、時令青菜、豆薯湯、當季水果 (燕麥+白米、花瓜、雞腿、豆干、豆薯)	檸檬愛玉
22	六		假日	
23	日		假日	
24	一	奶皇包、牛奶	香菇肉羹飯、當季水果 (白米、里肌肉絲、筍絲、大白菜、香菇)	當歸麵線 (皮絲、紅麵線)
25	二	玉米滑蛋粥 (玉米粒、香菇、雞蛋)	肉燥乾拌麵、滷蛋、時令青菜、黃瓜玉米湯、當季水果 (涼麵、絞肉、竹筍、大黃瓜、玉米粒)	關東煮 (白蘿蔔、黑輪、貢丸、油豆腐、香菇)
26	三	蒸餃、味噌湯	白飯、紅糟肉、芹香銀芽、時令青菜、紫菜金針湯、當季水果 (白米、里肌肉片、西芹、豆芽、金針菇)	麥克雞塊、黑豆茶
27	四	鍋燒意麵 (意麵、青菜、紅蘿蔔、蛋)	咖哩雞肉燴飯、高麗油腐湯、當季水果 (白米、雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、油豆腐)	火腿吐司、牛蒡茶
28	五	黑糖饅頭、豆漿	小米飯、蔥燒豆包、沙茶白菜、時令青菜、榨菜肉絲湯、當季水果 (小米+白米、豆包、大白菜)	米粉湯 (米粉、絞肉、豆芽菜、韭菜)
29	六		假日	
30	日		假日	

【本園使用台灣國產豬肉】 【當季水果：梨子、火龍果、木瓜、蘋果、柚子】