

東門國小附設幼兒園10月菜單									
日期	星期	上午點心	午餐					附餐	下午點心
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類		
10月1日	五	桂圓蛋糕+麥茶	紫米飯	義式燒肉 肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 義大利香料	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 干絲	炒青菜	牛蒡蔬菜湯 牛蒡, 生木耳, 白蘿蔔, 大骨		水果拼盤
10月4日	一	山藥香菇肉粥 山藥, 絞肉, 生香菇, 紅蘿蔔	胚芽飯	滷雙味 油腐, 素肚, 紅蘿蔔	雙絲炒蛋 洗選蛋, 洋蔥, 小黃瓜	炒青菜	當歸素湯 鮑菇, 油片絲, 大白菜, 當歸		古早味豆花 盒裝豆花, 花生, 紅豆
10月5日	二	肉絲燉冬粉 冬粉, 肉絲, 小白菜, 木耳, 紅蘿蔔	糙米飯	雙薯燉肉 地瓜, 馬鈴薯, 肉角	如意干片 黃豆芽, 豆干片, 紅蘿蔔	炒青菜	養生青木瓜湯 青木瓜, 枸杞, 大骨	養樂多 學童奶	肉包+養生茶 決明子, 紅棗
10月6日	三	黑糖捲+鮮奶	五穀飯	香酥魚排	彩繪蒲瓜 蒲瓜, 鮑魚菇, 玉米筍	炒青菜	金菇蔬菜湯 金針菇, 小白菜, 大骨		水果拼盤
10月7日	四	燒賣*3	烏龍麵	香菇滷肉 香菇, 絞肉, 豆干丁	黃瓜木耳 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	炒青菜	味噌豆腐湯 味噌, 海芽, 豆腐	水果	波羅麵包+優酪乳
10月8日	五	全麥吐司*1+洋芋濃湯 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 奶水	燕麥飯	玉米燒雞 玉米截, 雞丁, 紅蘿蔔	蕃茄高麗菜 蕃茄, 高麗菜	炒青菜	蘿蔔魚羹湯 蘿蔔, 魚羹, 大骨		水果拼盤
10月11日	一	國慶日連假							
10月12日	二	鍋燒雞絲麵 雞絲麵, 凍豆腐, 青花菜, 鮑菇	五穀飯	豆腐肉末 絞肉, 豆腐, 三色丁	塔香海根 九層塔, 海帶根	炒青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	養樂多 學童奶	蒸地瓜+桂圓茶
10月13日	三	饅頭夾蔥蛋 饅頭, 洗選蛋, 蔥	糙米飯	味噌燒鯛魚 味噌, 鯛魚片	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 生香菇	炒青菜	豆薯蛋花湯 豆薯, 洗選蛋, 大骨		水果拼盤
10月14日	四	鍋貼*2+蒲瓜湯	麥片飯	小瓜雞丁 雞丁, 小黃瓜, 洋蔥, 核桃	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 洗選蛋	炒青菜	鮮蔬油腐湯 油豆腐, 高麗菜, 生香菇, 大骨	水果	起司條麵包+鮮乳
10月15日	五	古早味乾板條 板條, 韭菜, 綠豆芽, 肉絲	紫米飯	奶香南瓜燒肉 肉片, 南瓜, 毛豆仁, 奶水	炒雙花 青花菜, 白花菜, 木耳	炒青菜	筍絲湯 筍絲, 紅蘿蔔, 大骨		水果拼盤
10月18日	一	大瓜鳳梨雞湯 雞丁, 凍豆腐, 鳳梨, 大黃瓜	胚芽飯	香滷豆干 黑豆干丁, 白蘿蔔, 海帶結	金菇蒸蛋 洗選蛋, 金針菇	炒青菜	海芽鮮菇湯 乾海芽, 鮑菇		冬瓜仙草蜜 冬瓜磚, 米苔目, 仙草
10月19日	二	什錦炒麵 白油麵, 肉絲, 洋蔥, 生香菇, 魚板	芝麻飯	銀芽肉絲 肉絲, 豆芽, 木耳	田園玉米 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔	炒青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 洋蔥, 小白菜, 大骨	養樂多 學童奶	草莓奶酪
10月20日	三	鮮奶+玉米脆片	薏仁飯	豆豉蒸魚排 魚排, 豆豉	小瓜鮮燴 小黃瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	炒青菜	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐, 大骨		水果拼盤
10月21日	四	皮蛋瘦肉粥 高麗菜, 絞肉, 皮蛋	白油麵	洋蔥滷肉 絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔	芹香豆包絲 西芹, 豆包絲, 紅蘿蔔	炒青菜	薑片冬瓜湯 薑, 冬瓜, 大骨	水果	羊角奶酥+鮮乳
10月22日	五	芋泥包+枸杞茶	紫米飯	青木瓜燒雞 青木瓜, 雞丁, 紅蘿蔔	鮮蔬粉絲 冬粉, 高麗菜, 木耳, 絞肉	炒青菜	柴香綜合湯 柴魚片, 蘿蔔, 玉米截, 黑輪		水果拼盤
10月25日	一	乾拌水餃*5	胚芽飯	茄汁豆腸 蕃茄, 豆腸, 洋蔥	涼薯炒蛋 涼薯, 洗選蛋, 蔥	炒青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜, 香菇		桂圓銀耳湯 桂圓, 蓮子, 紅棗, 白木耳, QQ
10月26日	二	筍香肉末粥 筍絲, 絞肉, 生香菇	五穀飯	打拋豬 絞肉, 洋蔥, 九層塔	鮮炒瓠瓜 瓠瓜, 鮑菇, 紅蘿蔔	炒青菜	玉米海芽湯 玉米粒, 乾海芽, 大骨	養樂多 學童奶	馬拉糕+決明子茶
10月27日	三	擔仔麵 白油麵, 絞肉, 生香菇, 豆芽菜	糙米飯	咖哩燒雞 咖哩粉, 雞丁, 洋芋, 洋蔥	木須白菜 木耳, 大白菜, 紅蘿蔔	炒青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨		水果拼盤
10月28日	四	麻油麵線湯 麵線, 麻油, 凍豆腐, 高麗菜, 生香菇	麥片飯	紅燒魚 魚丁, 蔥, 豆腐	青花燴金菇 青花菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 生腰果	炒青菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 肉絲	水果	乳酪餐包+鮮乳
10月29日	五	香蒸蘿蔔糕*2	紫米飯	香油大排 帶骨大排, 滷包	洋蔥甜條 甜不辣, 洋蔥	炒青菜	青菜蛋花湯 小白菜, 蛋, 大骨		水果拼盤

※餐點皆使用國產豬