

東門國小附設幼兒園10月菜單

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類		
10月3日	一	銀絲卷+枸杞茶	海苔飯	筍香肉絲 肉絲、筍絲、紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 洗選蛋、蕃茄	炒青菜	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇		水果拼盤
10月4日	二	油腐意麵 意麵、肉片、青江菜、油豆腐	紫米飯	玉米燒雞 雞丁、玉米結	飄香滷味 海帶結、大黑豆干、白蘿蔔	炒青菜	黃瓜秀菇湯 大黃瓜、秀珍菇		水果拼盤
10月5日	三	菜包+福樂鮮奶	炸醬麵+開陽高麗菜+炒青菜+花菜肉片湯 白油麵、絞肉、豆干丁、洋蔥、三色丁、生香菇、甜麵醬+高麗菜、 生木耳 、蝦米+青菜+白花菜、肉片						綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜
10月6日	四	海芽雞蛋粥 乾海芽、洗選蛋、大白菜、紅蘿蔔	糙米飯	蠔油魚丁 魚丁、小黃瓜、洋蔥、素蠔油	烤麩總匯 烤麩、紅蘿蔔、筍片、生香菇	炒青菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨		水果拼盤
10月7日	五	乾拌飯條 飯條、絞肉、豆芽菜、韭菜	麻香蔬菜炊飯+照燒肉片+炒青菜+冬瓜魚丸湯 高麗菜、生木耳、紅蘿蔔、玉米粒、麻油+肉片、洋蔥、鮑魚菇+青菜+冬瓜、魚丸					水果	白吐司*2+福樂鮮奶
10月10日	一	國慶日連假							
10月11日	二	時蔬炒烏龍 烏龍麵、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、小白菜	芝麻飯	洋芋燒雞 雞丁、馬鈴薯	鹹蛋蒲瓜 蒲瓜、鹹蛋、紅蘿蔔	炒青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、乾海芽、洋蔥		水果拼盤
10月12日	三	刈包夾蔥蛋 刈包、洗選蛋、蔥	金瓜炒米粉+豆腐肉末+炒青菜+鮮茄如意湯 乾細米粉、南瓜、紅蘿蔔、生香菇+絞肉、豆腐、三色丁+青菜+蕃茄、黃豆芽						花生豆花 盒裝豆花、花生
10月13日	四	肉骨茶湯 排骨丁、白蘿蔔、凍豆腐、生香菇、肉骨茶包	五穀飯	豆瓣雞丁 雞丁、蘭花干、高麗菜、不辣豆瓣醬	什錦炒黑輪 小黃瓜、黑輪、紅蘿蔔	炒青菜	玉米海根湯 玉米粒、海帶根、洋蔥		水果拼盤
10月14日	五	田園肉末粥 鮑菇、高麗菜、玉米筍、絞肉	大油麵+醬燒大排+炒青菜 黃油麵、肉絲、紅蘿蔔、大白菜、洗選蛋、木耳+醬燒大排+青菜					水果	杯子蛋糕+福樂鮮奶
10月17日	一	柴香拉麵 白油麵、青江菜、玉米粒、肉片、柴魚片	小米飯	蒜泥白肉 肉片、綠豆芽、蒜	義式炒蛋 洗選蛋、馬鈴薯、甜椒、義大利香料	炒青菜	牛蒡蔬菜湯 牛蒡、白蘿蔔、大骨		水果拼盤
10月18日	二	鳳梨雞湯 大黃瓜、雞丁、鳳梨、凍豆腐	胚芽飯	紅燒肉 肉片、白蘿蔔、紅蘿蔔	芹香海帶絲 海帶絲、白干絲、芹菜	炒青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		水果拼盤
10月19日	三	芝麻包+福樂鮮奶	咖哩炒飯+三杯茄子+應青+如意豆腐湯 肉絲、三色丁、洋蔥、小黃瓜、咖哩粉+茄子、九層塔、薑、蒜+應青+黃豆芽、豆腐						燒仙草 仙草汁、大豆、紅豆、綠豆
10月20日	四	南瓜香菇粥 南瓜、絞肉、生香菇	小蓬仁飯	味噌雞丁 雞丁、洋蔥、味噌	小魚干片 豆干片、青椒、小魚干	炒青菜	青菜蛋花湯 青菜、洗選蛋、蔥		水果拼盤
10月21日	五	香蒸地瓜+決明子茶 冰心地瓜	醬香炒疙瘩+香酥魚排+炒青菜+鮮茄肉片湯 麵疙瘩、洋蔥、生木耳、高麗菜、紅蘿蔔+調理魚排+青菜+蕃茄、大白菜、肉片					水果	全麥餐包+福樂無糖優酪乳
10月24日	一	魚羹湯麵 黃油麵、魚羹、小白菜、生香菇	芝麻飯	塔香肉末 絞肉、洋蔥、九層塔	雙絲炒蛋 洗選蛋、紅蘿蔔、小黃瓜	炒青菜	山藥蘿蔔湯 山藥、白蘿蔔		水果拼盤
10月25日	二	紫菜蛋花湯餃 水餃*3、紫菜、洗選蛋、金針菇	糙米飯	豉汁雞丁 雞丁、冬瓜、豆豉	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、生木耳	炒青菜	海結豆腐湯 海帶結、豆腐		水果拼盤
10月26日	三	桂圓蛋糕+紅棗茶	茄汁螺旋麵+培根花菜+應青+玉米濃湯 螺旋麵、絞肉、三色丁、洋蔥、蕃茄、鮑菇、蕃茄醬+青花菜、培根+應青+玉米粒、洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、奶水						紅豆珍珠甜湯 紅豆、珍珠圓
10月27日	四	肉絲燉冬粉 冬粉、肉絲、豆芽菜、生香菇	麥片飯	奶香南瓜燒肉 肉片、南瓜、洋蔥、奶水	秀菇白菜 大白菜、秀珍菇、紅蘿蔔	炒青菜	蒲瓜貢片湯 蒲瓜、貢丸		水果拼盤
10月28日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、高麗菜、絞肉	翡翠炒飯+梅干燒雞+炒青菜+冬瓜金菇湯 洗選蛋、肉絲、青江菜、木耳+雞丁、筍干、梅干菜+青菜+冬瓜、金針菇					水果	玉米脆片+福樂鮮奶
10月31日	一	當歸麵線湯 蚵麵線、凍豆腐、大白菜、香菇、當歸	燕麥飯	蕃茄燒肉 肉片、蕃茄、洋蔥、鮑菇	筍絲炒蛋 洗選蛋、脆筍絲	炒青菜	枸杞清瓜湯 青木瓜、枸杞		水果拼盤

※餐點皆使用國產豬