|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **新北市私立及人小學附設新北市私立幼兒園 109年10月** | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 星期 | 早 點 | 午 餐 | | | | | | 午 點 | 餐 點 類 別 檢 核 | | | |
| 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | 水果 | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 5 | 一 | 芋頭麵包 | 糙米飯 | 香香雞塊 | 燴料羅漢 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 漢堡 | v | v | v | v |
| 6 | 二 | 營養餐包、牛奶 | 糙米飯 | 昆布肉片 | 蠔油干片 | 時令蔬菜 | 味噌湯 | 時令水果 | 紅豆桂圓糯米粥 | v | v | v | v |
| 7 | 三 | 蘿蔔糕 | 糙米飯 | 醬冬瓜鳳梨雞丁 | 滷味四角豆腐 | 時令蔬菜 | 蘿蔔湯 | 時令水果 | 綜合滷味 | v | v | v | v |
| 8 | 四 | 饅頭夾蛋 | 白醬海鮮炒麵、地瓜條 | | | 時令蔬菜 | 冬瓜蛤蜊湯 | 時令水果 | 糙米粥 | v | v | v | v |
| 9 | 五 | 調 整 放 假 一 天 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 一 | 肉鬆麵包 | 糙米飯 | 回鍋肉片 | 雞片寬粉 | 時令蔬菜 | 蓮藕湯 | 時令水果 | 茶葉蛋 | v | v | v | v |
| 13 | 二 | 香蔥麵包、優酪乳 | 糙米飯 | 黑胡椒香菇雞丁 | 醬燒百頁 | 時令蔬菜 | 洋芋湯 | 時令水果 | 紅豆豆花 | v | v | v | v |
| 14 | 三 | 蛋燒餅 | 糙米飯 | 金針菇肉絲 | 沙茶芹香干片 | 時令蔬菜 | 白玉丸片湯 | 時令水果 | 香菇肉絲關廟麵 | v | v | v | v |
| 15 | 四 | 飯糰 | 糙米飯 | 蕃茄鮮菇雞丁 | 醬汁豆腸 | 時令蔬菜 | 地瓜甜湯 | 時令水果 | 雞蓉玉米鮮菇粥 | v | v | v | v |
| 16 | 五 | 海苔壽司 | 糙米飯 | 蘑菇肉片 | 白玉魚酥羹 | 時令蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 時令水果 | 高麗菜包 | v | v | v | v |
| 19 | 一 | 椰子麵包 | 糙米飯 | 細肉蝦仁蒸蛋 | 花生麵筋 | 時令蔬菜 | 黃豆芽湯 | 時令水果 | 漢堡 | v | v | v | v |
| 20 | 二 | 營養餐包、牛奶 | 銀魚肉鬆蛋炒飯、彩燴晶鑽 | | | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 紅棗枸杞銀耳湯 | v | v | v | v |
| 21 | 三 | 蘿蔔糕 | 咖哩燴飯、螞蟻上樹 | | | 時令蔬菜 | 虱目魚丸湯 | 時令水果 | 白玉香菇肉羹 | v | v | v | v |
| 22 | 四 | 饅頭夾蛋 | 糙米飯 | 紅麴燒肉 | 黃瓜燴鵪鶉 | 時令蔬菜 | 海芽湯 | 時令水果 | 香菇肉絲米粉湯 | v | v | v | v |
| 23 | 五 | 海苔壽司 | 糙米飯 | 南瓜白醬雞丁 | 醬料豆包 | 時令蔬菜 | 白玉湯 | 時令水果 | 鮮肉包 | v | v | v | v |
| 26 | 一 | 奶酥麵包 | 糙米飯 | 金黃雞丁 | 紅燒豆腐 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 茶葉蛋 | v | v | v | v |
| 27 | 二 | 肉鬆麵包、優酪乳 | 糙米飯 | 黑胡椒肉絲 | 三色玉米 | 時令蔬菜 | 海根豆腐湯 | 時令水果 | 皮蛋瘦肉粥 | v | v | v | v |
| 28 | 三 | 蛋燒餅 | 糙米飯 | 蕃茄雞丁 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 鳳梨甜湯 | 時令水果 | 高麗肉絲雞絲麵 | v | v | v | v |
| 29 | 四 | 飯糰 | 糙米飯 | 豆豉肉丁 | 五味四方干 | 時令蔬菜 | 苦瓜梅菜湯 | 時令水果 | 綠豆QQ圓甜湯 | v | v | v | v |
| 30 | 五 | 海苔壽司 | 水餃 | | | | 酸辣湯 | 時令水果 | 高麗菜包 | v | v | v | v |