

實驗中學附設幼兒園10月菜單

日期	星期	早點	午餐						午點	主食類 (份)	蛋豆魚肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜一	副菜三	湯	水果									
10月3日	一	慶生會 蛋糕, 優酪乳 (午餐水果換取)	芝麻飯	紅燒豆腐 三丁, 素肉末, 豆腐	蕃茄炒蛋 蕃茄, 洗選蛋, 蔥	莧菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨	水果	銀絲捲+鮮蔬腐皮湯 大A菜, 秀珍菇, 乾豆皮	6	1.3	1.4	1	1	2.5	845	
10月4日	二	水果拼盤	胚芽飯	洋芋燒肉 洋芋, 洋蔥, 肉片	炒雙花 青花菜, 白花菜, 鮑魚菇	油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	(換優酪乳)	肉絲粉絲湯 冬粉, 肉絲, 高麗菜, 木耳	5	1.6	1.5	1	0	2	657.5	
10月5日	三	水果拼盤	夏威夷炒飯+荷包蛋+大A菜+養生菇菇湯 鳳梨罐, 三丁, 洋蔥, 絞肉, 蕃茄醬, 肉鬆+荷包蛋+大A菜+枸杞, 秀針菇, 鮑菇						(換優酪乳)	中華豆花	4	1.6	1.4	1	0	2	585
10月6日	四	水果拼盤	五穀飯	薑汁燒肉 洋蔥, 肉片, 嫩薑	彩椒銀芽 彩椒, 蔥, 豆芽菜	南瓜	海帶豆腐湯 乾海芽, 豆腐, 大骨	水果	波羅麵包+鮮乳	5	1.6	1.4	2	1	2	835	
10月7日	五	水果拼盤	胚芽飯	香菇燒雞 香菇, 雞丁, 白蘿蔔	奶香嫩南瓜 奶水, 南瓜	青江菜	黃瓜湯 大黃瓜, 大骨	水果	鮮菇芙蓉粥 三丁, 高麗菜, 蛋, 鮑菇	5.7	1.7	1.5	2	0.1	2	786	
10月10日	一	~ 雙十節放假 ~															
10月11日	二	水果拼盤	糙米飯	義式燒雞 雞丁, 蕃茄, 洋蔥, 洋芋	黃瓜木耳 小黃瓜, 木耳, 白色筍片	高麗菜	筍絲湯 筍絲, 大骨	水果	日式關東煮湯 米血丁, 蘿蔔, 油豆腐, 海捲	4.5	1.4	1.5	2	0	2	667.5	
10月12日	三	水果拼盤	金瓜炒米粉+油腿排+蒲瓜+白菜腐皮湯 米粉, 高麗菜, 南瓜, 芹菜, 乾香菇+雞腿排+蒲瓜+大白菜, 乾豆皮						水果	蒸蘿蔔糕+玉米蘿蔔湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 大骨	4.3	2.1	1.4	2	0	2	703.5
10月13日	四	水果拼盤	五穀飯	五香肉燥 絞肉, 乾香菇絲, 絞紅 蔥頭, 洋蔥	海帶干絲 海帶絲, 白干絲, 豆芽菜	油菜	冬瓜湯 冬瓜, 大骨	水果	大理石麵包+鮮乳	5	1.8	1.4	2	1	2	850	
10月14日	五	水果拼盤	紫米飯	豆腐蒸魚 豆腐, 樹子, 魚片1/2	蛋香蒲瓜 蛋, 紅蘿蔔, 蒲瓜	大A菜	南瓜湯 南瓜, 肉絲	水果	蒸地瓜+麥茶	5.8	1.6	1.5	2	0	2	773.5	
10月17日	一	水果拼盤	紫米飯	香菇素香 菇絲, 洋蔥, 碎豆干丁, 絞紅蔥頭	什錦滷味 海帶結, 百頁豆腐, 米血, 紅 蘿蔔, 白蘿蔔	莧菜	味噌湯 味噌, 洋蔥, 豆腐	水果	綠豆麥仁湯 綠豆, 麥仁	5.5	1.5	1.5	2	0	2	745	
10月18日	二	水果拼盤	中華炒麵+烤鮭魚+青花菜+紫菜蛋花湯 白麵, 肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 香菇+鮭魚+青花菜+紫菜, 蛋						水果	肉包+蕃茄蔬菜湯 高麗菜, 蕃茄, 大骨	4.8	1.7	1.5	2	0	2	711
10月19日	三	水果拼盤	糙米飯	芋頭排骨 芋頭, 排骨, 肉角	絲瓜鮑菇 絲瓜, 鮑菇	大A菜	蛤蜊湯 蛤蜊, 薑, 蔥	水果	廣東粥 玉米粒, 青江菜, 絞肉, 蛋	5.5	1.5	1.4	2	0	2	742.5	
10月20日	四	水果拼盤	五穀飯	砂鍋魚片 大白菜, 魚片1/2, 香菇	毛豆干丁 毛豆, 豆干, 洋芋	小白菜	三絲湯 筍絲, 金針菇, 木 耳	水果	餐包+堅果+鮮乳	5	1.6	1.4	2	1	2	835	
10月21日	五	水果拼盤	胚芽飯	咖哩雞丁 花菜, 洋蔥, 雞丁	鮮菇小瓜 秀珍菇, 小黃瓜, 紅蘿蔔	空心菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸	水果	乾拌水餃 水餃*巧	5	1.7	1.5	2	0	2	725	
10月24日	一	水果拼盤	麥片飯	茄汁豆包 生豆包, 洋蔥	蔥花鮮菇炒蛋 蛋, 蔥, 鮑菇	小白菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽	水果	銀耳地瓜甜湯 白木耳, 地瓜, 蓮子	4.8	1.5	1.5	2	0	2	696	
10月25日	二	水果拼盤	糙米飯	花菜肉片 花菜, 肉片, 蔥	蕃茄高麗菜 蕃茄, 高麗菜	油菜	黃瓜魚羹湯 大黃瓜, 魚羹	水果	水煮玉米	5.5	1.4	1.6	2	0	2	740	
10月26日	三	水果拼盤	洋蔥肉絲炒飯+油雙味+青江菜+青木瓜排骨湯 洋蔥, 蛋, 蔥, 肉絲+三角油筋, 海帶片+青江菜+青木瓜, 排骨						水果	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 絞肉, 小白菜, 玉米粒	5	1.7	1.5	2	0	2	725
10月27日	四	水果拼盤	五穀飯	腰果雞丁 小黃瓜, 腰果, 彩椒, 雞 丁	西芹干片 豆干, 西芹	高麗菜	鴨香粉絲湯 冬粉, 鴨丁, 當歸	水果	水煎包+鮮乳	5.5	1.4	1.4	2	1	2	855	
10月28日	五	水果拼盤	麥片飯	洋芋滷肉 絞肉, 洋芋, 洋蔥	白菜滷 大白菜, 生香菇, 豆皮	大A菜	肉骨茶湯 玉米粒, 凍豆腐, 肉骨茶包	水果	牛角麵包+紅棗枸杞茶	6	1.2	1.5	2	0	2	757.5	
10月31日	一	水果拼盤	紫米飯	塔香麵腸 麵腸, 杏鮑菇, 九層塔	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋, 蔥	花菜	金針鮮蔬湯 金針, 高麗菜, 木 耳	水果	脆片奶酪	4.5	1.5	1.5	2	1	2	795	

