

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 110 學年度第一學期 10 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	每日食物類別一覽表			
			主食	主菜	副菜	有機蔬菜	湯	其他		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	五	生日蛋糕/鮮奶	芝麻飯	古早味滷肉	三杯杏包菇	黑葉菜	香菇雞湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
4	一	什錦湯麵	地瓜飯	塔香鹹酥雞	韭菜甜不辣	小松菜	紫菜蛋花湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
5	二	起司饅頭/米漿	香米飯	紅燒魚片	胡蘿蔔炒蛋	空心菜	玉米排骨湯	水果	銅鑼燒+養生茶	✓	✓	✓	✓
6	三	蔥抓餅/鮮奶	肉燥乾麵	滷豆乾	滷鳥蛋	塔菇菜	南瓜濃湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
7	四	白菜餛飩湯	五穀飯	油雞	干貝蒸蛋	小白菜	玉筍鮮菇湯	水果	小可頌+麥茶	✓	✓	✓	✓
8	五	田園蔬菜粥	雞肉咖哩飯	炸花枝丸		山菠菜	蘿蔔肉羹湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
11	一	雙十節連假											
12	二	玉米肉末粥	香米飯	香煎雞腿排	塔香茄子	青松菜	山藥排骨湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
13	三	小肉包/豆漿	海鮮炒麵	烤雞捲		荷葉菜	玉米濃湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
14	四	清粥小菜	五穀飯	三杯雞	菜圃蛋	白莧菜	番茄蛋花湯	水果	草莓餐包+鮮奶	✓	✓	✓	✓
15	五	蛋香雞絲麵	芝麻飯	京都排骨	螞蟻上樹	黑葉菜	黃瓜排骨湯	水果	雞蛋糕+優酪乳	✓	✓	✓	✓
18	一	蘿蔔糕湯	地瓜飯	糖醋魚柳	煎雞蛋豆腐	小松菜	牛蒡雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
19	二	蜂蜜蛋糕/米漿	香米飯	油雞	絲瓜蒸蛋	空心菜	山藥排骨湯	水果	養生小米粥	✓	✓	✓	✓
20	三	白菜餛飩湯	海鮮燴飯	紅糟肉		味美菜	玉米濃湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
21	四	香蔥抓餅/米漿	五穀飯	滷雞翅	番茄炒蛋	小白菜	味增豆腐湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
22	五	香菇雞肉粥	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	三色蛋	青江菜	玉筍鮮菇湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
25	一	蔬菜鍋燒麵	地瓜飯	塔香鹹酥雞	三杯杏包菇	青松菜	蘿蔔肉羹湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
26	二	銀絲卷+鮮奶	香米飯	紅燒魚片	香煎荷包蛋	荷葉菜	蛤蠣雞湯	水果	綜合芋園湯	✓	✓	✓	✓
27	三	田園蔬菜粥	什錦炒麵	龍鳳腿		塔菇菜	南瓜濃湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
28	四	蘿蔔糕湯	五穀飯	鳳梨蝦球	玉米炒蛋	油江菜	蘿蔔丸子湯	水果	茶葉蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
29	五	起司饅頭/豆漿	芝麻飯	洋蔥豬柳	煎雞蛋豆腐	小芥菜	金針排骨湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

幼兒園
教師 郭佳惠

主任：

幼兒園
主任 李姿瑩

校長/園長：

校長 王淑芬

備註：

(一)依「幼兒園教保服務實施準則」第 12 條：本園提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點。以自行烹煮方式為原則，

其供應原則如下：1、營養均衡、衛生安全及易於消化。2、少鹽、少油、少糖。3、避免供應刺激性及油炸類食物。

4、每日均衡提供六大類食物。5. 本園肉類食材，採用國內在地豬肉，向錦棟商行採買

(二)每月發餐點表給家長參閱，若孩子身體有特殊狀況需要個別調整，麻煩家長再跟老師說。