

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 111 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
3	一	什錦湯麵	地瓜飯	滷小雞腿	胡蘿蔔炒蛋	青油菜	蘿蔔肉羹湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
4	二	小肉包/米漿	芝麻飯	古早味滷肉	煎雞蛋豆腐	黑葉菜	山藥排骨湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
5	三	玉米肉末粥	五穀飯	紅燒魚片	干貝蒸蛋	優愛菜	蛤蜊雞湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
6	四	起司饅頭/豆漿	香米飯	香煎雞腿排	菜圃蛋	白莧菜	金針排骨湯	水果	芝麻包+養生茶	✓	✓	✓	✓
7	五	生日蛋糕/鮮奶	雞肉咖哩飯	龍鳳腿		小白菜	玉米濃湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
10	一	雙十節放假											
11	二	清粥小菜	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	小松菜	味增豆腐湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
12	三	黑糖饅頭/豆漿	五穀飯	三杯雞	蔥花蛋	荷葉菜	番茄蛋花湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
13	四	蛋香雞絲麵	香米飯	紅燒魚片	韭菜甜不辣	青油菜	山藥排骨湯	水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
14	五	銀絲卷/米漿	什錦炒麵	龍鳳腿		空心菜	南瓜濃湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
17	一	蔬菜鍋燒麵	地瓜飯	塔香鹹酥雞	洋蔥炒蛋	味美菜	台式肉羹湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
18	二	小肉包/米漿	芝麻飯	滷雞翅	蒸蛋	小芥菜	味增豆腐湯	水果	堅果玉米脆片	✓	✓	✓	✓
19	三	皮蛋瘦肉粥	五穀飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	優愛菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
20	四	蔥抓餅+豆漿	香米飯	油雞	三杯杏包菇	白莧菜	玉米排骨湯	水果	芝麻包+米漿	✓	✓	✓	✓
21	五	香菇雞肉粥	海鮮燴飯	紅糟肉		山菠菜	蘿蔔丸子湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
24	一	蘿蔔糕湯	地瓜飯	糖醋雞丁	胡蘿蔔炒蛋	小松菜	蛤蜊雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
25	二	起司饅頭/米漿	芝麻飯	鳳梨蝦球	螞蟻上樹	小白菜	玉筍鮮菇湯	水果	蒸地瓜+養生茶	✓	✓	✓	✓
26	三	什錦湯麵	五穀飯	馬鈴薯燉肉	三色蛋	青油菜	黃瓜排骨湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
27	四	銀絲卷/鮮奶	香米飯	紅燒魚片	玉米炒蛋	空心菜	牛蒡雞湯	水果	綜合芋園湯	✓	✓	✓	✓
28	五	玉米肉末粥	肉燥乾麵	滷豆干	滷烏蛋	廣島菜	蘿蔔肉羹湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
31	一	白菜餛飩湯	地瓜飯	糖醋魚柳	煎雞蛋豆腐	小松菜	海帶排骨湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿瑩

主任：

幼兒園教師郭佳惠

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，請家長再跟老師說。