

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 114 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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	三	蔬菜鍋燒麵	五穀飯	三杯雞	香煎荷包蛋	荷葉菜	蘿蔔肉羹湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
2	四	香蔥抓餅+鮮奶	地瓜飯	檸檬香煎鮭魚	蔥花蛋	青江菜	香菇雞湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
3	五	小肉包+鮮奶	海鮮炒麵	龍鳳腿		味美菜	玉筍鮮菇湯		水果+優酪乳	✓	✓	✓	✓
6	一	中 秋 節 放 假											
7	二	白菜餛飩湯	芝麻飯	香煎雞腿排	鮮菇四季豆	小松菜	鮭魚味增湯	水果	烤地瓜+鮮奶	✓	✓	✓	✓
8	三	起司饅頭+豆漿	五穀飯	紅燒魚片	玉米烘蛋	空心菜	蛤蜊雞湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
9	四	什錦湯麵	地瓜飯	古早味滷肉	香煎豆腐	黑葉菜	黃瓜排骨湯	水果	水煮蛋+鮮奶	✓	✓	✓	✓
10	五	雙 十 節 放 假											
13	一	義大利肉醬麵	香米飯	糖醋魚柳	螞蟻上樹	青油菜	玉米濃湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
14	二	銀絲卷+米漿	芝麻飯	鳳梨蝦球	三杯杏包菇	青松菜	紫菜蛋花湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
15	三	水餃蛋花湯	五穀飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	空心菜	山藥雞湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
16	四	鮭魚蛋餅+鮮奶	地瓜飯	塔香鹹酥雞	胡蘿蔔炒蛋	荷葉菜	台式肉羹湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
17	五	蔬菜鍋燒麵	鮭魚松子炒飯	紅糟肉		油 菜	味增豆腐湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
20	一	白菜餛飩湯	香米飯	滷雞翅	番茄炒蛋	黑葉菜	海帶排骨湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
21	二	小肉包+鮮奶	芝麻飯	香煎豬肉排	螞蟻上樹	小松菜	番茄蛋花湯	水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
22	三	玉米雞肉粥	五穀飯	糖醋雞丁	煎雞蛋豆腐	小白菜	冬瓜蛤蜊湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
23	四	香蔥抓餅+米漿	地瓜飯	檸檬香煎鮭魚	洋蔥炒蛋	空心菜	黃瓜丸子湯	水果	黑糖饅頭+鮮奶	✓	✓	✓	✓
24	五	光 復 節 調 整 放 假											
27	一	清粥小菜	香米飯	塔香鹹酥雞	紅燒豆腐	青油菜	鮭魚味增湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
28	二	玉米蛋餅+豆漿	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	香煎荷包蛋	青松菜	香菇雞湯	水果	甜玉米+米漿	✓	✓	✓	✓
29	三	雞絲冬粉湯	五穀飯	滷小雞腿	胡蘿蔔炒蛋	荷葉菜	南瓜濃湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
30	四	義大利肉醬麵	地瓜飯	京都排骨	香菇蒸蛋	優愛菜	翡翠吻仔魚湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
31	五	起司饅頭+豆漿	海鮮燴飯	油雞		青江菜	玉筍鮮菇湯		水果+養生茶	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿瑩

主任：

幼兒園主任王淑芬

校長/園長：

校長乃瑞春

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，向正青蔬菜行採買。6. 本校未使用輻射污染食品。

(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。

