

東園附幼10月份菜單

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品									水果
10月1日	四	玉米瘦肉粥 玉米粒,肉絲,紅蘿蔔,蛋	紫米飯	京醬肉片 肉片,小黃瓜,甜麵醬	燉南瓜 枸杞,南瓜,毛豆	應青	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐,大骨	水果	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	4.5	1.9	1.2	0.7	0	1.8	611
10月2日	五	慶生會蛋糕	肉醬義大利麵+豬肉餡餅+炒青花+玉米濃湯 螺旋麵,絞肉,洋蔥,三丁,蕃茄,蕃茄醬+豬肉餡餅*1+青花菜+玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,蛋,奶水					水果拼盤 水果2種	2.8	1.9	1	1	0	1.8	505	
10月5日	一	蒸蘿蔔糕	海苔飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	培根高麗 高麗菜,培根,木耳	應青	白玉黑輪湯 白蘿蔔,黑輪		水果拼盤 水果2種	4	1.6	1.7	1	0	1.8	584
10月6日	二	肉燥冬粉湯 絞肉,冬粉,高麗菜,香菇	糙米飯	三杯雞 雞丁,米血,鮑菇,九層塔	馬鈴薯烘蛋 馬鈴薯,洋蔥,蛋	應青	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨	水果	鹹奶油餐包+鮮乳	4.7	2.1	1.3	0.7	0.8	1.8	738
10月7日	三	味噌拉麵 白油麵,筍片,肉片,海帶芽,味噌	什錦炒飯+滷豆腐+應青+黃瓜凍腐湯 玉米粒,碎干丁,毛豆仁,蛋,洋蔥+豆腐+應青+大黃瓜,凍豆腐					水果拼盤 水果2種	3.7	2.3	1	1	0	1.8	598	
10月8日	四	燒賣*3	燕麥飯	豆腐蒸魚 1/2魚片,豆腐,豆豉	鮮蔬粉絲 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	水煮玉米	4.5	2.7	0.9	0.7	0	1.8	663
10月9日	五	雙十國慶 														0
10月12日	一	水煎包	芝麻飯	冬瓜燒雞 雞丁,冬瓜	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,鮮蔬,冬粉		水果拼盤 水果2種	3.6	2.3	1.6	1	0	1.8	606
10月13日	二	關東煮 白蘿蔔,甜條,油蔴丁,海帶結	薏仁飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	杯子蛋糕+鮮乳	3.7	2	2	0.7	0.8	1.8	678
10月14日	三	南瓜鹹粥 南瓜,香菇,肉絲	素香炒麵+塔香干丁+應青+味噌湯 白油麵,蛋,高麗菜,木耳+黑干丁,九層塔+應青+味噌,豆腐,柴魚片					水果拼盤 水果2種	4	2.3	1	0	0	1.8	559	
10月15日	四	雞蛋湯麵線 白麵線,高麗菜,蛋	麥片飯	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥,鳳梨,蕃茄醬	瓠瓜木耳 瓠瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	4.7	2.4	1.6	0.7	0	1.8	672
10月16日	五	乾拌水餃*5	高麗菜炊飯+香滷豬排+應青+玉米鮮湯 高麗菜,香菇,紅蘿蔔+蒜味豬排+應青+玉米段,大骨					水果拼盤 水果2種	3.5	2.7	1	1	0	1.8	614	
10月19日	一	小籠包*3	紅藜飯	鐵板肉片 肉片,豆芽菜,彩椒	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,高麗菜,金針菇		水果拼盤 水果2種	3.2	2.9	1.2	1	0	1.8	613
10月20日	二	餛飩湯 餛飩*3,小白菜	小米飯	麻油雞 清雞丁,高麗菜,枸杞	紅棗燒冬瓜 冬瓜,鮑菇,冬瓜	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳	水果	黑糖餐包+鮮乳	4.1	2.1	2	0.7	0.8	1.8	714
10月21日	三	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	咖喱飯+香滷豆腐+應青+青菜蛋花湯 馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,雞腿,咖喱粉+手工豆腐+應青+小白菜,蛋					水果拼盤 水果2種	4	2.3	1.2	1	0	1.8	624	
10月22日	四	廣東粥 絞肉,三丁,高麗菜,蛋	五穀飯	南瓜燒肉 絞肉,南瓜	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨	水果	綜合滷味 甜條,米血,蘿蔔,凍豆腐,海帶	4.5	2.2	2	0.7	0	1.8	653
10月23日	五	饅頭夾蛋 饅頭,蛋	客家炒飯條+香滷雞排+應青+黃瓜肉絲湯 飯條,豆芽菜,紅蘿蔔,木耳+生鮮雞排+應青+大黃瓜,肉絲					水果拼盤 水果2種	4	2.5	1.3	1	0	1.8	641	
10月26日	一	光復節補假														0
10月27日	二	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	糙米飯	蘿蔔燒雞 骨髓丁,白蘿蔔	鮮瓜甜條 鮮瓜,甜條,紅蘿蔔	應青	鮮瓜蛋花湯 鮮瓜,蛋,枸杞	水果	起司條麵包+鮮乳	3.5	2.6	1.8	0.7	0.8	1.8	704
10月28日	三	瓠瓜鹹粥 絞肉,蛋,瓠瓜,木耳	什錦炒麵+滷蛋+應青+海芽豆腐湯 白油麵,蛋,高麗菜,木耳+滷蛋+應青+海帶芽,豆腐					水果拼盤 水果2種	4	2	1.1	1	0	1.8	599	
10月29日	四	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,小白菜,蛋	紫米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲	水果	冬瓜仙草蜜 仙草,綠豆,冬瓜糖	4.5	2	1.9	0.7	0	1.8	636
10月30日	五	萬聖節活動 造型包子	中華炒飯+翅小腿+應青+羅宋湯 三丁,洋蔥,洗滌蛋+翅小腿*2+應青+高麗菜,蕃茄,洋蔥,大骨					水果拼盤 水果2種	4	2	1.3	1	0	1.8	604	

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用