

# 國立東華大學附設花蓮縣私立實驗幼兒園

## 108 學年度第一學期

### 十月份餐點表

日期星期	早上點心	午餐	下午點心
1 二	豆漿、起士吐司	糙米飯、洋蔥燒雞、薑絲炒絲瓜、時鮮蔬菜、絲瓜湯	水餃
2 三	牛奶、蘿蔔糕	糙米飯、絞肉燴豆腐、白菜滷、時鮮蔬菜、番茄蛋花湯	絲瓜麵線
3 四	米漿、饅頭	糙米飯、瓜仔肉、雙菇豆包、時鮮蔬菜、黃豆芽湯	蒸玉米
4 五	蔬菜粥	義大利茄汁肉醬捲捲麵、南瓜濃湯	肉鬆飯糰、麥茶
5 六			
6 日			
7 一	高麗菜米粉湯	雞肉蘑菇洋蔥紅蘿蔔馬鈴薯咖哩飯、青菜豆腐湯	紅豆湯
8 二	豆漿、南瓜煎餅	糙米飯、紅白蘿蔔燒肉、銀魚烘蛋、時鮮蔬菜、玉米蛋花湯	味噌拉麵
9 三	麵疙瘩	糙米飯、蘑菇雞柳、青菜炒豆干、時鮮蔬菜、黃瓜湯	米漿、全麥饅頭
10 四	雙十節		
11 五			
12 六			
13 日			
14 一	絲瓜麵線	夏威夷雞肉炒飯、鳳梨苦瓜雞湯	綠豆薏仁湯
15 二	豆漿、全麥吐司	糙米飯、馬鈴薯紅蘿蔔燉肉、韭菜炒豆干、時鮮蔬菜、四神湯	肉燥意麵
16 三	牛奶、地瓜煎餅	糙米飯、洋蔥蒸肉、紅燒豆腐、時鮮蔬菜、冬瓜湯	麵線羹
17 四	米漿、黑糖饅頭	糙米飯、滷味(豬肉、蛋、海帶)、時鮮蔬菜、蘿蔔排骨湯	蒸地瓜、豆漿
18 五	雞蓉玉米粥	南瓜高麗菜肉燥米粉、時鮮蔬菜、鮮菇湯	豆皮壽司、麥茶
19 六			
20 日			
21 一	蔬菜紛絲湯	鮮菇燴飯、馬鈴薯湯	紅棗銀耳湯
22 二	豆漿、吐司	糙米飯、洋蔥紅燒雞肉、玉米炒蛋、時鮮蔬菜、蘿蔔豬骨湯	地瓜燕麥粥
23 三	牛奶、蛋餅	糙米飯、紅白蘿蔔紅燒肉、炒茄子、時鮮蔬菜、海芽湯	蔬菜湯麵
24 四	八角毛豆	糙米飯、雞丁炒胡蘿蔔、洋蔥炒蛋、時鮮蔬菜、番茄豆腐味噌湯	米漿、全麥饅頭
25 五	紅蘿蔔肉末粥	豬肉什錦炒麵、九層塔魚片湯	小蛋糕
26 六			
27 日			
28 一	陽春麵	蔬菜豬肉鮮菇燴飯、黃豆芽湯	地瓜湯
29 二	豆漿、吐司夾蛋	糙米飯、茄汁豬肉、菜脯蛋、時鮮蔬菜、香菇雞湯	綠豆芽湯麵
30 三	牛奶、蔬菜煎餅	糙米飯、三杯雞、涼拌豆腐、時鮮蔬菜、玉米湯	肉燥板條湯
31 四	米漿、黑糖饅頭	糙米飯、三色雞丁、紅燒豆包、時鮮蔬菜、蔬菜湯	蒸南瓜、麥茶

※每日午餐皆有時令水果以及蔬菜。以上餐點將依在地食材、氣候及本園幼生飲食特性做及時部分修改。

修改部分將公告於 <http://www.ndhuk.ndhu.edu.tw/bin/home.php>