

吉安鄉立幼兒園 112 年 10 月餐點明細表

日期	星期	早 點	午 餐		午 點
10/2	一	玉米片、牛奶	白飯 古早味肉燥 蛋香絲瓜 青菜 黃瓜貢丸湯 水果	白米 絞肉、香菇、乾香菇 絲瓜、蛋 時蔬 黃瓜、貢丸、大骨	紅豆西米露 紅豆 西米 煉乳
10/3	二	饅頭、豆漿 黃豆 黑豆	什錦肉羹湯麵 滷海帶豆干 水果	拉麵、肉絲、肉羹，新鮮香菇、筍絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、蛋、蔥 豆乾、海帶	蔬菜煎餅 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥 中筋麵粉
10/4	三	鍋燒意麵 意麵 魚板 花枝丸 小白菜	白飯 油腐滷肉 木耳香筍 青菜 紫菜蛋花湯 水果	白米 油豆腐、三層肉、大骨 美白菇 8 包、黑木耳、紅蘿蔔、玉米筍 時蔬 蛋、紫菜	肉燥冬粉湯 冬粉半包 瘦絞肉 芹菜半斤 油蔥
10/5	四	蘿蔔糕、 苟杞茶 苟杞	糙米飯 蔥爆雞丁 玉米炒蛋 青菜 小魚莧菜湯 水果	白米、糙米 雞胸肉、洋蔥、蔥 玉米、蛋 時蔬 莧菜、吻仔魚、大骨	關東煮 白蘿蔔 甜不辣 小貢丸 黑輪
10/6	五	廣東粥 白米 玉粒 芹菜 蛋	蔬菜水餃 酸辣湯	水餃肉絲、木耳、筍絲、豆腐、蛋、豬血、紅蘿蔔	土司、紅棗茶 紅棗
10/11	三	清粥、肉鬆、 炒蛋 米 肉鬆 蛋	白飯 洋芋燉肉 酸菜炒麵腸 青菜 冬瓜大骨湯 水果	白米 馬鈴薯、三層肉 麵腸、酸菜 時蔬 冬瓜、大骨	檸檬愛玉 愛玉 檸檬 冬瓜塊
10/12	四	銀絲卷、豆漿 黃豆 黑豆	炸醬麵 南瓜蔬菜湯 水果	油拉麵、豬絞肉、紅蘿蔔、香菇、豆干、洋蔥、甜麵醬、蠔油 南瓜、紅蘿蔔、高麗菜	蔬菜瘦肉粥 白米 瘦絞肉 高麗菜

10/13	五	玉米片、牛奶	糙米飯 彩椒肉片 玉米肉末 青菜 豬血湯	白米、糙米 雞胸肉、甜椒、洋蔥、蔥 玉米、豬絞肉、紅蘿蔔 時蔬 豬血、酸菜	古早味蛋糕 、芍杞茶
10/16	一	滑蛋玉米粥 白米 玉米粒 芹菜 蛋	白飯 蒜泥白肉 西滷菜 青菜 冬瓜大骨湯 水果	白米 夾心肉 蒜頭+醬油 大白菜、紅蘿蔔、香菇、蔥、蝦米 時蔬 冬瓜、大骨	薯條、紅棗茶 薯條
10/17	二	鮮奶土司、豆漿 黃豆 黑豆	大滷麵 花枝丸 水果	拉麵、肉絲、肉羹，新鮮香菇、筍絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、蛋、蔥 花枝丸	綠豆湯 綠豆
10/18	三	蛋餅、桂圓茶 蛋餅 桂圓	糙米飯 海結燒肉 炒絲瓜 青菜 南瓜蔬菜湯	白米、糙米 海結、三層肉 絲瓜 時蔬 南瓜、紅蘿蔔、高麗菜、大骨	生日蛋糕 毛巾蛋糕 大蛋糕
10/19	四	玉米片、牛奶	蘑菇咖哩雞燴飯 黃瓜玉米湯 水果	白米 咖哩塊、雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米筍、蘑菇 大黃瓜、玉米、芹菜末	五穀飯糰 白糯米 紫糯米 燕麥粒 小薏仁
10/20	五	日式烏龍麵 烏龍麵 魚板 黑輪 紅蘿蔔 蛋 柴魚片	白飯 京醬肉絲 炒長豆 青菜 豆腐蛋花湯	白米 肉絲、洋蔥 長豆 時蔬 雞蛋、豆腐	芋頭土司 芍杞茶 土司 芍杞
10/23	一	雞蛋饅頭、桂圓茶 饅頭 桂圓	白飯 紅燒肉 紅絲炒蛋 青菜 芽菜味增湯 水果	白米 三層肉，大骨 蛋、紅蘿蔔、蔥 時蔬 芽菜，味增	米粉羹 米粉 瘦絞肉 筍絲 紅蘿蔔 芹菜

10/24	二	蔥抓餅、 苟杞茶 蔥抓餅 苟杞	榨菜肉絲湯麵 綜合滷味 水果	拉麵、肉絲、五花肉、香菇、榨菜、洋蔥、高麗菜、油蔥、蔥、大骨 海帶、豆干	紅豆湯 紅豆
10/25	三	玉米片、牛奶	糙米飯 瓜仔肉 炒馬鈴薯 青菜 五色蔬羹湯 水果	白米、糙米 絞肉、大骨、花瓜 馬鈴薯、紅蘿蔔 時蔬 肉羹、高麗菜、南瓜，新鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜	小米鹹粥 白米 小米 絞肉 紅蘿蔔
10/26	四	鮮奶吐司、豆漿 黃豆 黑豆	蕃茄義大利麵 玉米濃湯 水果	長麵、絞肉、洋蔥、番茄、青豆、番茄醬 玉米粒、玉米醬、蛋、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、保久乳	蒸地瓜 地瓜
10/27	五	蘿蔔糕、紅棗 茶 蘿蔔糕 4 條 紅棗	白飯 洋蔥雞柳 炒冬瓜 青菜 大黃瓜貢丸湯	白米 雞胸肉、洋蔥 冬瓜 時蔬 大黃瓜、貢丸	草莓餐包、苟杞 茶 餐包 苟杞
10/30	一	清粥、麵筋、 肉鬆 米 肉鬆 麵筋	白飯 白玉燒肉 菜圃蛋 青菜 蕃茄蔬菜湯 水果	白米 三層肉、大骨、蘿蔔、紅蘿蔔 蛋 6. 菜脯 時蔬 高麗菜、紅蘿蔔、番茄、洋蔥	雞絲麵 蛋 魚板 花枝丸 小白菜
10/31	二	雜糧饅頭、 桂圓茶 饅頭	糙米飯 打拋豬肉 紅燒豆腐 青菜 冬瓜大骨湯 水果	白米、糙米 絞肉、小番茄 1 盒、洋蔥、九層塔 豆腐、洋蔥、蔥 時蔬 冬瓜	仙草蜜 仙草 冬瓜塊