財團法人三之三生命教育基金會附設新北市私立漢翔非營利幼兒園　10 月份菜單

日期	早　點	水果	午餐 主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	午　點	餐點類別檢核表 全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	叉燒包、燕麥飲	供應季節水果	海鮮炒烏龍麵　、有機季節時蔬、牛蒡蔬菜排骨湯					皮蛋瘦肉粥	V	V	V	V
4	纖果穀片、鮮奶		肉絲炒麵、什錦湯					小鬆餅	V	V	V	V
5	草莓小丸子、豆漿		糙白米飯	玉米絞肉	小黃瓜炒甜不辣	有機季節時蔬	薑絲冬瓜湯	豆花甜湯	V	V	V	V
6	醬燒肉包、黑豆奶		糙白米飯	醬燒魚片	韭花炒黑輪	有機季節時蔬	什錦蔬菜湯	四色燒賣	V	V	V	V
7	餐包、米漿		糙白米飯	京醬肉絲	滷味拼盤	有機季節時蔬	金菇時蔬湯	蔥抓餅	V	V	V	V
8	芋頭包、燕麥飲		洋芋雞蓉燴飯、有機季節時蔬、蘿蔔排骨湯					慶生會	V	V	V	V
11	10/9 雙十節連假											
12	起司吐司、豆漿	每日均供應季節水果	糙白米飯	三杯雞	蕃茄炒蛋豆腐	有機季節時蔬	三絲蛋花湯	水晶餃湯	V	V	V	V
13	小餐包、黑豆奶		糙白米飯	咖哩雞肉	蒼蠅頭	有機季節時蔬	羅宋湯	雞絲麵	V	V	V	V
14	黑糖饅頭、牛奶		糙白米飯	蔥爆豬肉絲	三絲炒麵腸	有機季節時蔬	金針湯	蔥燒大餅	V	V	V	V
15	奶皇包、米漿		豬肉水餃、有機季節時蔬　、酸辣湯					古早味大餅	V	V	V	V
18	菠蘿吐司、薏仁漿		什錦炒粄條、季節時蔬、淡水魚丸湯					什錦蛋花粥	V	V	V	V
19	葡萄吐司、糙米漿		糙白米飯	茄汁里肌	韭菜炒豆芽	有機季節時蔬	玉米蘿蔔湯	皮蛋瘦肉粥	V	V	V	V
20	肉鬆吐司、薏仁漿		糙白米飯	回鍋肉	豆乾炒小黃瓜	有機季節時蔬	菱角排骨湯	蒸餃	V	V	V	V
21	原味穀片、鮮奶		糙白米飯	清蒸雕魚	蒼蠅頭	有機季節時蔬	竹生豆腐湯	鍋燒麵	V	V	V	V
22	風味小饅頭、豆漿		咖哩雞肉飯、有機季節時蔬、海芽蛋花湯					地瓜湯	V	V	V	V
25	叉燒包、燕麥飲		海鮮炒烏龍麵　、有機季節時蔬、牛蒡蔬菜排骨湯					絲瓜麵線	V	V	V	V
26	椰子吐司、黑豆奶		糙白米飯	紅燒肉	魚板蒸蛋	有機季節時蔬	香菇雞湯	仙草湯	V	V	V	V
27	蔥燒麵包、米漿		糙白米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	有機季節時蔬	薑絲竹筍湯	溫州餛飩湯	V	V	V	V
28	蜂蜜穀片、鮮奶		糙白米飯	瓜仔肉燥	客家小炒	有機季節時蔬	青木瓜排骨湯	關東煮	V	V	V	V
29	法國吐司、糙米漿		義大利通心麵　、有機季節時蔬　、玉米濃湯					港式蘿蔔糕	V	V	V	V

本公告為 10 月當月菜單，因應時令本園所保有最後修改調整之權利