



新北市桃子腳非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會辦理）10 月份菜單

日期	早 點	水果	午 餐				午 點	餐點類別檢核表				
			主食	主菜	副菜一	副菜二		湯	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	果醬吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	玉米絞肉	家常豆腐	有機蔬菜	馬鈴薯玉米湯	桂圓紫米粥	✓	✓	✓	✓
2	鮮肉包、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	彩蔬糖醋雞丁	玉米筍炒百菇	有機蔬菜	冬瓜湯	香菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
3	原味穀片、鮮奶	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、貢丸蘿蔔湯					米苔目甜湯	✓	✓	✓	✓
7	什錦穀片、鮮奶	當季水果	彩蔬雞丁炒飯、有機蔬菜、南瓜濃湯					鹹粥	✓	✓	✓	✓
8	紅藜雙色饅頭、豆漿	當季水果	糙白米飯	百菇燉肉	客家小炒	有機蔬菜	肉羹湯	愛玉	✓	✓	✓	✓
9	芝麻包、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	大滷麵、有機蔬菜、鮮菇湯				玉米雞蛋粥	✓	✓	✓	✓
13	玉米穀片、鮮奶	當季水果	雞肉蔬菜湯麵、有機蔬菜、味噌豆腐湯					豆花	✓	✓	✓	✓
14	全麥吐司、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	京醬燒肉	茄汁豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	蔥油餅	✓	✓	✓	✓
15	銀絲卷、豆漿	當季水果	糙白米飯	照燒雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
16	鮮奶饅頭、紫米漿	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針花肉絲湯	什錦湯麵	✓	✓	✓	✓
17	鹹奶油餐包、黑芝麻豆漿	當季水果	雞蓉滑蛋燴飯、有機蔬菜、養生蔬菜湯					慶生會	✓	✓	✓	✓
20	奶皇包、燕麥奶	當季水果	茄汁雞肉義大利麵、有機蔬菜、大黃瓜湯					高麗菜粥	✓	✓	✓	✓
21	乳酪捲、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	滷雞腿肉	滷素雞	有機蔬菜	海帶芽湯	綠豆西米露	✓	✓	✓	✓
22	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	回鍋肉	涼拌小黃瓜	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	香菇肉粥	✓	✓	✓	✓
23	銅鑼燒、豆漿	當季水果	糙白米飯	洋蔥雞柳	茄汁豆腐	有機蔬菜	火腿冬瓜湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
24	葡萄吐司、燕麥奶	當季水果	什錦炒麵、有機蔬菜、羅宋湯					玉米雞蓉粥	✓	✓	✓	✓
27	豆沙包、黑芝麻豆漿	當季水果	五香滷肉飯、有機蔬菜、餛飩湯					八寶粥	✓	✓	✓	✓
28	什錦穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	洋蔥魚片	木須炒蛋	有機蔬菜	鳳梨雞湯	莧菜麵線	✓	✓	✓	✓
29	小菠蘿麵包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	南瓜燉肉	涼拌干絲	有機蔬菜	義式蔬菜湯	南瓜小米粥	✓	✓	✓	✓
30	黑糖雙色饅頭、米漿	當季水果	糙白米飯	三杯雞丁	彩椒炒杏鮑菇	有機蔬菜	絲瓜豆腐湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
31	紅豆吐司、豆漿	當季水果	豬肉麵疙瘩、有機蔬菜、青菜豆腐湯					地瓜西米露	✓	✓	✓	✓



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