



臺中市陳平非營利幼兒園 幼兒餐點表【113年10月】



第一週		10/1 (二)	10/2 (三)	10/3 (四)	10/4 (五)
早點		滑蛋瘦肉粥	福州魚丸湯	大燕麥片+鮮奶	餡餅+枸杞明目飲
午餐		(營養糙米飯) 松子炒絞肉 白菜滷 季節時蔬 丁香海芽湯 四季水果	(小薏仁飯) 義式香料蒸雞 養生菇菇滷 季節時蔬 嫩腐蛋花湯 四季水果	香香水粉芋 滷豆干 季節時蔬 四季水果	(營養糙米飯) 生炒花枝 肉燥蒸蛋 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果
午點		葡萄椰奶西米露	鮪魚三明治	上海菜飯	紅豆湯
第二週	10/7 (一)	10/8 (二)	10/9 (三)	10/10 (四)	10/11 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	元寶湯	鍋燒麵		客家湯麵
午餐	(健康小米飯) 五香凍豆腐 蔬菜炒蛋 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(紅藜飯) 小瓜雞丁 蒜香淋金菇 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒸肉丸子 西芹炒豆干 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果		(高纖麥片飯) 傳統焢肉 青豆蒸蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果
午點	日式湯麵	八寶粥	麵包+優酪乳		起司洋芋玉米
第三週	10/14 (一)	10/15 (二)	10/16 (三)	10/17 (四)	10/18 (五)
早點	包子+鮮奶	南投意麵	香菇肉絲羹清湯	芋頭鹹粥	鮮肉雲吞湯
午餐	(香香松子飯) 紅燒麵腸 韭香煎蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔肉 彩蔬腐皮燴炒 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 彩椒炒雞 蔥燒豆腐 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果	肉絲炒麵 碧絲滑蛋 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 麻婆大瓜 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點	紅棗小米粥	水煮蛋+山粉圓	吐司+鮮奶	檸檬愛玉	生日蛋糕
第四週	10/21 (一)	10/22 (二)	10/23 (三)	10/24 (四)	10/25 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	玉米濃湯	煎蛋翠綠豆腐湯	黑糖捲+鮮奶	蔥香抄手
午餐	(紅藜飯) 塔香大黑干 茶碗蒸 季節時蔬 清香蘿蔔湯 四季水果	(燕麥飯) 鳳梨雞丁 洋蔥燴肉絲 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果	(健康小米飯) 打拋豬 山藥鮮燴 季節時蔬 三絲湯 四季水果	蕃茄雞肉捲捲麵 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 醋薑燒魚片 紅蔘炒蛋 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果
午點	鮮肉細粉	花生綠豆甜品	水煎包+養生飲	香菇高麗菜飯	傳統豆花
第五週	10/28 (一)	10/29 (二)	10/30 (三)	10/31 (四)	
早點	饅頭+鮮奶	地瓜吻仔魚粥	乾拌麵疙瘩	關東煮	
午餐	(健康小米飯) 麻油煎蛋 金菇滷腐皮 季節時蔬 營養黃芽湯 四季水果	(香香芝麻飯) 蔥酥肉燥 蛋酥白菜 季節時蔬 玉筍排骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 蒜香雞肉煲 香菇燜冬瓜 季節時蔬 味噌豆腐湯 四季水果	玉米蛋炒飯 滷豬排 季節時蔬 金針湯 四季水果	
午點	烏龍湯麵	珍珠丸子+決明子飲	枸杞薏仁排骨湯	米香+鮮奶	

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。 幼兒如有過敏 家長請事先告知

※ 因市場供需，餐點會彈性調整



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

