


 新北市昌平非營利幼兒園(委託財團法人三之三生命教育基金會辦理) 114年10月份菜單

日期	早點	午 餐					水果	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<三>	銀絲卷饅頭+米漿	美味水餃			有機時蔬	蘿蔔貢丸湯	每 日 均 提 供 當 季 水 果	高麗菜鹹粥	v	v	v	v
2<四>	餛飩湯	香Q紫米飯	香菇肉燥	芹菜炒香腸	有機時蔬	豆腐味增湯		紅豆湯	v	v	v	v
3<五>	小紅豆包+薏仁漿	香Q白米飯	橙汁雞丁	豆薯炒蛋	有機時蔬	肉羹湯		冰烤地瓜	v	v	v	v
6<一>	中秋節 放假一天											
7<二>	玉米脆片+牛奶	香Q白米飯	三色豆炒雞丁	百頁豆腐	有機時蔬	蘿蔔大骨湯		慶生蛋糕	v	v	v	v
8<三>	小兔包+豆漿	什錦蔬菜烏龍湯麵			有機時蔬	無		仙草蜜	v	v	v	v
9<四>	米苔目湯	香Q紫米飯	紅燒獅子頭	炒絲瓜	有機時蔬	山藥排骨湯		三色豆粥	v	v	v	v
10<五>	雙十節 放假一天											
13<一>	小黑糖饅頭+豆漿	香Q白米飯	醬汁燒肉	麻婆豆腐	有機時蔬	紫菜蛋花湯		蔬菜意麵	v	v	v	v
14<二>	絲瓜麵線	香Q白米飯	茄汁雞丁	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	冬瓜排骨湯		起司吐司	v	v	v	v
15<三>	香菇稀飯	香噴噴咖哩飯			有機時蔬	玉米大骨湯		大腸麵線	v	v	v	v
16<四>	什錦冬粉	香Q紫米飯	紅燒豬肉	五香豆干	有機時蔬	酸辣湯		綠豆湯	v	v	v	v
17<五>	小雞蛋饅頭+薏仁漿	香Q白米飯	馬鈴薯炒雞腿	大黃瓜炒肉絲	有機時蔬	榨菜排骨湯		竹筍肉末粥	v	v	v	v
20<一>	五彩球+牛奶	香Q白米飯	功夫豬肉塊	薑絲炒木耳	有機時蔬	香菇雞湯		大滷麵	v	v	v	v
21<二>	魚醋羹湯	香Q白米飯	三杯雞肉	炒甜不辣	有機時蔬	薏仁排骨湯	檸檬愛玉	v	v	v	v	
22<三>	小奶皇包+米漿	什錦炒麵			有機時蔬	玉米濃湯	馬來糕	v	v	v	v	
23<四>	肉羹米粉	香Q紫米飯	日式壽喜燒	炒筍白筍	有機時蔬	羅宋湯	叻仔魚粥	v	v	v	v	
24<五>	光復節 放假一天											
27<一>	小芋頭包+豆漿	香Q白米飯	香酥魚排	草菇炒冬瓜	有機時蔬	蓮藕排骨湯	烏龍麵	v	v	v	v	
28<二>	雞絲麵	香Q白米飯	嫩煎雞腿	大白菜炒肉絲	有機時蔬	青菜豆腐湯	黑糖豆花	v	v	v	v	
29<三>	清粥小菜	義大利螺旋麵			有機時蔬	巧達濃湯	蘿蔔糕湯	v	v	v	v	
30<四>	客家湯粿條	香Q紫米飯	醬燒雞丁	三杯杏鮑菇	有機時蔬	關東煮湯	奶酥吐司	v	v	v	v	
31<五>	小牛奶饅頭+薏仁漿	香Q白米飯	香滷棒棒腿	螞蟻上樹	有機時蔬	竹筍排骨湯	滑蛋瘦肉粥	v	v	v	v	

* 本園未使用輻射污染食品

* 本園肉類食材採用台灣國內在地豬肉，由豐得國際實業供應商採買

• 本公告當月菜單，本園所保有最後修改調整之權利

* 餐點規劃參照「幼兒園餐點食物內容及營養基準及食譜範例」

