

**私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園市實驗幼兒園**  
**107 學年度第 1 學期 10 月份餐點表**

	一	二	三	四	五	
第一週	早點心	10/1 時令水果兩種	10/2 時令水果兩種	10/3 時令水果兩種	10/4 時令水果兩種	10/5 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 咖哩雞丁 • 時令蔬菜 • 玉米炒蛋	• 米飯 • 蔥油雞 • 時令蔬菜 • 糖醋麵腸	• 米飯 • 滷肉飯 • 時令蔬菜	• 糙米飯 • 百葉鯛魚 • 時令蔬菜 • 海帶滷豆干	• 米飯 • 香炒海帶絲 • 時令蔬菜 • 咖哩馬鈴薯
		大黃瓜魚丸湯	玉米濃湯	肉羹湯	海帶芽蛋花湯	玉米湯
午點心	黑糖西米露	什錦板條	蘿蔔糕	麵線羹	吐司	
第二週	早點心	10/8 時令水果兩種	10/9 時令水果兩種	10/10	10/11 時令水果兩種	10/12 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 麵輪燉肉 • 時令蔬菜 • 菜埔蛋	• 米飯 • 梅干肉 • 時令蔬菜 • 皮蛋豆腐	<b>國慶日放假一天</b>	• 糙米飯 • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 青炒三色豆干丁	• 米飯 • 紅蘿蔔燉菇 • 時令蔬菜 • 金沙豆腐
		金針肉絲湯	紫菜蛋花湯		虱目魚丸湯	高麗菜豆腐湯
午點心	玉米瘦肉粥	綠豆湯		地瓜甜湯	吐司	
第三週	早點心	10/15 時令水果兩種	10/16 時令水果兩種	10/17 時令水果兩種	10/18 時令水果兩種	10/19 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 馬鈴薯燉肉 • 時令蔬菜 • 韭菜杏鮑菇	• 米飯 • 小黃瓜炒雞柳 • 時令蔬菜 • 醬燒豆腐	• 肉丁鳳梨炒飯 • 時令蔬菜	• 糙米飯 • 炒土魷魚 • 時令蔬菜 • 洋蔥炒蛋	• 米飯 • 皮蛋炒黃金玉米 • 時令蔬菜 • 三菇燴豆腐
		蓮藕排骨湯	冬瓜排骨湯	南瓜濃湯	貢丸湯	海帶味噌湯
午點心	湯圓	蘿蔔糕湯	麥茶、茶葉蛋	紅豆湯	吐司	
第四週	早點心	10/22 時令水果兩種	10/23 時令水果兩種	10/24 時令水果兩種	10/25 時令水果兩種	10/26 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 壽喜燒豬肉 • 時令蔬菜 • 薑絲炒絲瓜	• 米飯 • 鳳梨雞丁 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒蛋	• 什錦炒麵 • 時令蔬菜	• 糙米飯 • 香煎鮭魚 • 時令蔬菜 • 炒水蓮	• 米飯 • 醬燒木須豆腐 • 時令蔬菜 • 炒玉米鮮菇
		蘿蔔排骨湯	吻魚莧菜湯	香菇雞湯	酸辣湯	小白菜蛋花湯
午點心	什錦米苔目	米苔目湯	皮蛋瘦肉粥	小饅頭	吐司	
第五週	早點心	10/29 時令水果兩種	10/30 時令水果兩種	10/31 時令水果兩種		
	午 餐	• 糙米飯 • 肉絲炒海帶 • 時令蔬菜 • 番茄燒豆皮	• 米飯 • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 蔥花蛋	• 咖哩飯 • 時令蔬菜		
		絲瓜菇湯	羅宋湯	蕃茄蔬菜湯		
午點心	米粉湯	麻油麵線	什錦粿條			

【註】\*水果之廠商為「四季水果食品公司」；餐點由廚工烹調：麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」

\*菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核

\*食物烹調原則— 切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食（如：不加未煮熟之蔥花）/ 口味較淡（如：低糖低鹽、不加辣椒等）

營養老師：

園長：

經辦：

廚工：