

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

113 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
	午 餐		• 糙米飯 • 香菇肉燥 • 時令蔬菜 • 白菜燉豆腐	• 糙米飯 • 什錦燴黃瓜 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒蛋	• 糙米飯 • 蔥爆豬柳 • 時令蔬菜 • 韭菜炒銀芽	• 手工水餃 • 時令蔬菜
			空心菜小魚湯	小白菜蛋花湯	玉米白蘿蔔湯	酸辣湯
	午點心		薑汁地瓜	麻油麵線	仙草蜜	小麵包
第二週	早點心	10/7 時令水果兩種	10/8 時令水果兩種	10/9 時令水果兩種	10/10 時令水果兩種	10/11 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 嫩煎里肌肉 • 時令蔬菜 • 菇菇炒蘆筍	• 糙米飯 • 蘿蔔燉肉 • 時令蔬菜 • 洋蔥炒蛋	• 糙米飯 • 滷海帶豆干 • 時令蔬菜 • 紅燒冬瓜	國慶日放假一天	大活動補假一天
		山藥蓮子雞湯	鮮魚味噌湯	絲瓜蛋花湯		
	午點心	奶皇包	綠豆湯	香鬆飯糰		
第三週	早點心	10/14 時令水果兩種	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
	午 餐	• 糙米飯 • 樹子蒸魚 • 時令蔬菜 • 滷桂竹筍	• 糙米飯 • 櫛瓜炒雞丁 • 時令蔬菜 • 皮蛋豆腐	• 糙米飯 • 蔥蛋 • 時令蔬菜 • 蠔油炒鮮菇	• 糙米飯 • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 清炒高麗菜	• 大滷麵 • 時令蔬菜
		蓮藕排骨湯	蛤蜊雞湯	黃金蔬菜湯	紫菜蛋花湯	紅棗枸杞雞湯
	午點心	水煮蛋	黑糖西米露	香煎蘿蔔糕	廣東粥	
第四週	早點心	10/21 時令水果兩種	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
	午 餐	• 糙米飯 • 洋蔥豬肉片 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒小黃瓜	• 糙米飯 • 四季豆肉絲 • 時令蔬菜 • 鳳梨炒木耳	• 糙米飯 • 紅蘿蔔炒蛋 • 時令蔬菜 • 奶油蒸南瓜	• 糙米飯 • 香酥魚塊 • 時令蔬菜 • 香菇炒水蓮	• 什錦燴飯 • 時令蔬菜
		吻仔魚莧菜湯	瓜子雞湯	薑絲冬瓜湯	牛蒡排骨湯	虱目魚丸湯
	午點心	黑糖饅頭	肉羹湯麵	古早味雞蛋餅	檸檬愛玉	小麵包
第五週	早點心	10/28 時令水果兩種	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 • 三杯雞丁 • 時令蔬菜 • 清炒空心菜	• 糙米飯 • 壽喜燒豬肉 • 時令蔬菜 • 滷香筍絲	• 糙米飯 • 玉米炒蛋 • 時令蔬菜 • 香菇燴芥藍	• 糙米飯 • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 雙色花椰菜	
		大黃瓜排骨湯	玉米濃湯	雙色蘿蔔湯	什錦菇湯	
	午點心	銀絲卷	餛飩湯麵	雞絲麵	關東煮	

【註】＊水果之廠商為「四季水果食品公司」；麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」；水餃之廠商為「金寶水餃」；餐點皆由廚工烹調

＊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：