

**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**  
**114 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
	午 餐			• 糙米飯 • 紅蘿蔔炒木耳 • 時令蔬菜 • 九層塔炒蛋	• 義式肉醬麵 • 時令蔬菜	大活動補假
				青菜豆腐湯	南瓜濃湯	
	午點心			蔬菜煎餅	水煮玉米	
第二週	早點心	10/6	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
	午 餐	中秋節放假	• 糙米飯 • 馬鈴薯燉肉 • 時令蔬菜 • 古早味蒸蛋	• 糙米飯 • 香菇炒水蓮 • 時令蔬菜 • 滷麵腸	• 糙米飯 • 蔥花蛋 • 時令蔬菜 • 三杯雞丁	國慶日放假
			排骨玉米湯	海帶芽味噌湯	冬瓜蛤蜊湯	
	午點心		肝連肉米粉湯	綠豆湯	奶皇包	
第三週	早點心	10/13 時令水果兩種	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
	午 餐	• 糙米飯 • 樹子豆腐蒸魚 • 時令蔬菜 • 銀芽炒韭菜	• 糙米飯 • 菇菇炒雞肉 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	• 糙米飯 • 雙色花椰菜 • 時令蔬菜 • 蠔油杏鮑菇	• 糙米飯 • 滷小雞腿 • 時令蔬菜 • 炒地瓜葉	• 手工水餃 • 時令蔬菜
		山藥排骨湯	絲瓜蛤蜊湯	蘿蔔昆布湯	冬瓜排骨湯	酸辣湯
	午點心	水煮蛋	雞蓉粥	香鬆飯糰	關東煮	小麵包
第四週	早點心	10/20 時令水果兩種	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
	午 餐	• 糙米飯 • 炸土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 香菇蒸蛋	• 糙米飯 • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 奶油白菜	• 糙米飯 • 金針菇燴絲瓜 • 時令蔬菜 • 蒸起司南瓜	• 糙米飯 • 蔥蛋 • 時令蔬菜 • 西芹炒雞柳	光復節放假
		紫菜蛋花湯	蓮藕排骨湯	番茄蛋花湯	蘿蔔排骨湯	
	午點心	黑糖饅頭	雞絲麵	蔥油餅	肉羹湯麵	
第五週	早點心	10/27 時令水果兩種	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 • 甜不辣炒小黃瓜 • 時令蔬菜 • 鵪鶉蛋肉燥	• 糙米飯 • 蒜泥白肉 • 時令蔬菜 • 滷豆干海帶	• 糙米飯 • 香煎板豆腐 • 時令蔬菜 • 玉米炒蛋	• 糙米飯 • 櫛瓜炒雙菇 • 時令蔬菜 • 糖醋雞丁	• 什錦炒烏龍麵 • 時令蔬菜
		芹菜魚丸湯	牛蒡雞湯	鮮菇湯	鮮魚湯	小魚乾空心菜湯
	午點心	黑糖西米露	鮮魚粥	黑糖豆花	香煎蘿蔔糕	小麵包

【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：