

新北市新興國小附設幼兒園114學年度第一學期10月份菜單

日期	星期	上 午 點 心		營 養 午 餐						下午點心	餐點類別檢核表				
											全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	水果類	
10/1	三	鮮奶 吐司	豆漿	地瓜飯	蔥爆豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	西瓜	金針排骨湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓	
10/2	四	蔥花蛋	米漿	燕麥飯	魷魷魚塊	玉米肉末	有機蔬菜	小蕃茄	香菇雞湯	葡萄 吐司	麥芽 牛奶	✓	✓	✓	✓
10/3	五	蘿蔔糕	豆漿	白米飯	香煎豬里肌	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	芭樂	冬瓜蛤蠣湯	玉米 脆片	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/6	一			中秋節											
10/7	二	蛋餅	黑豆漿	水 餃		有機蔬菜		蘋果	蘿蔔排骨 湯	小肉包	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/8	三	生日蛋糕		糙米飯	打拋豬	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	香蕉	淡水魚丸湯	綠豆薏仁		✓	✓	✓	✓
10/9	四	小菠蘿	優酪乳	地瓜飯	蜜汁雞腿	什錦蒸蛋	有機蔬菜	百香果	冬瓜蛤蠣湯	檸檬愛玉		✓	✓	✓	✓
10/10	五			國慶日											
10/13	一	羅宋 麵包	牛奶	咖哩雞飯		有機蔬菜		芭樂	玉米濃湯	蜂蜜 蛋糕	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/14	二	蔥花蛋	米漿	白米飯	糖醋豆包	木耳炒 金針丸	有機蔬菜	木瓜	海帶 豆芽湯	仙草蜜		✓	✓	✓	✓
10/15	三	葡萄 吐司	牛奶	紫米飯	京都排骨	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	葡萄	冬瓜排骨湯	蛋汁雞絲麵		✓	✓	✓	✓
10/16	四	蛋餅	黑豆漿	芝麻飯	日式 壽喜燒	紅蘿蔔 炒蛋	有機蔬菜	鳳梨	貢丸湯	葡萄 蛋糕捲	黑芝麻	✓	✓	✓	✓
10/17	五	蘿蔔糕	米漿	什錦炒麵		有機蔬菜		小蕃茄	蒜頭雞湯	玉米 脆片	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/20	一	葡萄 吐司	豆漿	糙米飯	腰果雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	香蕉	餛飩湯	虎皮 蛋糕	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/21	二	羅宋 麵包	牛奶	白米飯	鵪鶉蛋	花椰菜 玉米筍	有機蔬菜	奇異果	蕃茄蔬菜湯	檸檬愛玉		✓	✓	✓	✓
10/22	三	蛋餅	米漿	地瓜飯	小香腸	黃瓜木耳 香菇丸	有機蔬菜	芭樂	蘿蔔排骨湯	翡翠吻仔魚粥		✓	✓	✓	✓
10/23	四	蔥花蛋	麥茶	鍋 貼		有機蔬菜		百香果	味噌豆腐湯	銀絲卷 優酪乳		✓	✓	✓	✓
10/24	五			光復節											
10/27	一	鮮奶 吐司	黑豆漿	芝麻飯	蒜泥白肉	豆絲韭菜	有機蔬菜	香蕉	玉米排骨湯	小布利	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/28	二	黑糖 饅頭	豆漿	芝麻飯	玉米筍 鮮菇	什錦蒸蛋	有機蔬菜	鳳梨	蕃茄蛋花湯	烏龍麵		✓	✓	✓	✓
10/29	三	蘿蔔糕	米漿	紫米飯	蔥爆雞柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	木瓜	金針排骨湯	葡萄 吐司	優酪乳	✓	✓	✓	✓
10/30	四	蛋餅	牛奶	燕麥飯	清蒸鮮魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	小蕃茄	貢丸湯	清粥小菜		✓	✓	✓	✓
10/31	五	蔓越莓 蛋糕捲	牛奶	奶油培根義大利麵		有機蔬菜		火龍果	南瓜濃湯	玉米 脆片	牛奶	✓	✓	✓	✓

備註：（1）為了配合學校環保減碳政策，每週二將進行蔬食日。

（2）本餐點食譜內容, 將視幼兒口味, 天氣冷熱, 教學活動所需, 而隨機調整。

（3）本餐點內容參考新北市衛生局幼兒食譜及新北市幼兒園餐點設計。

（4）自本學期起，安心有機蔬菜及禁用基改食材，每日一道有機蔬菜。

（5）本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向淡水農會供應商採買。