

👉 臺北市私立小天心茜茜幼兒園

111 學年度第二學期 10月 餐點表

日期	10/03(一)	10/04(二)	10/05(三)	10/06(四)	10/07(五)	六	日
早餐	蔓越莓起司包 豆漿	雞蓉玉米粥	草莓吐司 牛奶	銀絲卷 米漿	地瓜稀飯		
午餐	蒲燒鯛魚 蔥蛋 炒高麗菜 蕃茄蛋花湯 小米飯、蘋果	三杯雞 紅蘿蔔炒蛋 炒大陸妹 蘿蔔排骨湯 白飯、芭樂	馬鈴薯燉肉 叻仔魚炒蛋 韭菜花炒干絲 青木瓜排骨湯 紫米飯、木瓜	茭白筍雞丁 玉米炒蛋 炒空心菜 蓮藕排骨湯 紫米飯、鳳梨	肉燥乾麵 滷蛋+豆干 青菜蛋花湯 香蕉	週休	週休
點心	地瓜粥	蘿蔔糕湯	紅豆紫米粥	貢丸米粉湯	紅豆吐司+麥茶		
日期	10/10(一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)	六	日
早餐		肉包 米漿	青菜叻仔魚粥	黑糖饅頭 豆漿	水煮蛋 燕麥奶		
午餐	國慶日	肉醬菇菇蔬菜 義大利麵 南瓜蛋花濃湯 白飯、蘋果	芋頭燒肉 青蔥炒蛋 雙色花椰菜 蘿蔔排骨湯 紫米飯、橘子	甜椒鮮菇雞 紅燒豆腐 蒜香大陸妹 香菇雞湯 小米飯、鳳梨	手工水餃 玉米蛋花濃湯 香蕉	週休	週休
點心		生日蛋糕	油豆腐細粉	香菇雞肉粥	葡萄吐司 優酪乳		
日期	10/17(一)	10/18(二)	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)	六	日
早餐		葡萄吐司 牛奶	玉米雞肉粥	覆盆莓吐司 豆漿	水煮蛋 麥片牛奶		
午餐	消毒日	香菇肉燥 綜合滷味 蔬菜蛋花湯 小米飯、鳳梨	大黃瓜炒雞丁 螞蟻上樹 絲瓜炒豆皮 青菜豆腐湯 紫米飯、芭樂	筍香燒肉 洋菇蔬菜炒蛋 炒空心菜 山藥排骨湯 白飯、蘋果	海鮮蔬菜湯麵 香蕉	週休	週休
點心		蔬菜魚粥	南瓜米粉湯	胡瓜粥	黑糖銀絲卷 燕麥奶		
日期	10/24(一)	10/25(二)	10/26(三)	10/27(四)	10/28(五)	六	日
早餐	起司包+米漿	草莓吐司+牛奶	滑蛋瘦肉粥	肉包+豆奶	水煮蛋+地瓜牛奶		
午餐	糖醋魚 紅蘿蔔炒蛋 炒地瓜葉 山藥排骨湯 紫米飯、香蕉	馬鈴薯燉肉 韭菜炒蛋 鹹蛋苦瓜 香菇雞湯 小米飯、木瓜	洋蔥雞柳 蕃茄炒蛋 豆包炒芹菜 玉米排骨湯 白飯、蘋果	三杯雞 洋蔥炒蛋 蒜香空心菜 海帶芽蛋花湯 糙米飯、橘子	咖哩菇菇蔬菜 雞飯 玉米蛋花湯 香蕉	週休	週休
點心	紅豆紫米粥	自製飯糰	關東煮	肉絲湯麵	玉米雞肉粥		
日期	10/31(一)					六	日
早餐	菜包+豆漿						
午餐	紅燒魚 玉米炒蛋 炒大黃瓜 竹筍排骨湯 小米飯、蘋果					週休	週休
點心	竹筍肉粥						

※ 本園一律使用國產豬肉，出自嘉義/高雄/屏東肉品市場、中壢屠宰場。

※ 午餐主食會搭配糙米、五穀、紅藜、小米、地瓜等。餐後備有時令水果一份。

※ 餐點烹煮採少油、少鹽、少糖、不加味精為烹煮的主要原則。

※ 如遇特殊情況或慶典活動時，本園餐點將做適當調整。