



臺北市私立小天心幼兒園

111 學年度第一學期 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	饅頭+黑糖牛奶	紅豆包+豆漿	玉米雞肉粥	芝麻包+豆奶	乳酪捲+牛奶		
午餐	肉末四季豆 豬肉燴海鮮 涼拌海帶豆芽菜 蘿蔔排骨湯 白飯、西瓜	白玉獅子頭 香煎雞蛋豆腐 肉絲炒冬瓜 黃豆芽排骨湯 紅藜飯、西瓜	青椒炒雞丁 小黃瓜拌素雞 蛋酥白菜滷 牛蒡紅棗枸杞湯 白飯、蘋果	香菇滷肉 蔥花蛋 大陸妹 紫菜味增湯 紅藜飯、鳳梨	豬肉高麗菜 水餃 秋葵蛋花湯 甜橙	週休	週休
點心	什錦麵	香菇瘦肉粥	果醬吐司+麥茶	綠豆粥	鮭魚玉米飯糰		
日期	10/10(一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)	六	日
早餐		肉包+牛奶	青菜叻仔魚粥	銀絲卷+紫米漿	水煮蛋 玉米片牛奶		
午餐	國慶連假	香菇豆腐滷肉 滷蛋 炒高麗菜 粉絲蛋花湯 紅藜飯、蘋果	玉米炒雞丁 肉末蒸蛋 白苧菜 味噌海帶芽湯 白飯、芭樂	青椒素肉 毛豆炒乾丁肉末 絲瓜燴蛋 番茄豆腐湯 紅藜飯、奇異果	番茄牛肉麵 木瓜	週休	週休
點心		蘿蔔糕湯	生日蛋糕	綠豆豆花	奶皇包+麥茶		
日期	10/17(一)	10/18(二)	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)	六	日
早餐		起司包+牛奶	香菇豬肉粥	黑糖卷+黑豆漿	地瓜 玉米片牛奶		
午餐	環境消毒日	照燒雞肉片 肉末毛豆腐 小松菜 竹筍排骨湯 紅藜飯、香蕉	奶油香蒜魚 三色蛋 蔬菜煎 味噌豆腐湯 白飯、木瓜	蓮藕蒸肉餅 秋葵蒸蛋 紅蘿蔔花椰菜 蓮子排骨湯 紅藜飯、芭樂	肉羹飯 蘋果	週休	週休
點心		什錦麵線	湯餃	小米綠豆粥	乳酪麵包		
日期	10/24(一)	10/25(二)	10/26(三)	10/27(四)	10/28(五)	六	日
早餐	黑糖饅頭+牛奶	芝麻包+豆漿	地瓜粥	乳酪卷+豆奶	葡萄吐司+牛奶		
午餐	杏包菇雞丁 茄汁豆包 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 白飯、火龍果	豬肉漢堡排 菇菇炒蛋 地瓜葉 薑絲冬瓜雞湯 紅藜飯、香蕉	蝦仁咖哩滑蛋 蛋煎土豆絲 紅苧菜 大黃瓜排骨湯 白飯、蘋果	豬肉玉米 高麗菜 水餃 紫菜蛋花湯 芭樂	蒜香雞肉 橄欖油清炒 義大利麵 味增豆腐湯 木瓜	週休	週休
點心	紅豆紫米粥	玉米蛋沙拉三明治	餛飩湯麵	台式漢堡	水果三明治		
日期	10/31(一)					六	日
早餐	莓果起司包 牛奶						
午餐	香菇滷肉 五香豆干 炒高麗菜 秋葵蛋花湯 白飯、紅火龍果					週休	週休
點心	蘿蔔糕湯						

※ 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。



臺北市私立小天心幼兒園

111 學年度第一學期 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	饅頭+黑糖牛奶	紅豆包+豆漿	玉米雞肉粥	芝麻包+豆奶	乳酪捲+牛奶		
午餐	肉末四季豆 豬肉燴海鮮 涼拌海帶豆芽菜 蘿蔔排骨湯 白飯、西瓜	白玉獅子頭 香煎雞蛋豆腐 肉絲炒冬瓜 黃豆芽排骨湯 紅藜飯、西瓜	青椒炒雞丁 小黃瓜拌素雞 蛋酥白菜滷 牛蒡紅棗枸杞湯 白飯、蘋果	香菇滷肉 蔥花蛋 大陸妹 紫菜味增湯 紅藜飯、鳳梨	豬肉高麗菜 水餃 秋葵蛋花湯 甜橙	週休	週休
點心	什錦麵	香菇瘦肉粥	果醬吐司+麥茶	綠豆粥	鮪魚玉米飯糰		
日期	10/10(一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)	六	日
早餐		肉包+牛奶	青菜叻仔魚粥	銀絲卷+紫米漿	水煮蛋 玉米片牛奶		
午餐	國慶連假	香菇豆腐滷肉 滷蛋 炒高麗菜 粉絲蛋花湯 紅藜飯、蘋果	玉米炒雞丁 肉末蒸蛋 白苧菜 味噌海帶芽湯 白飯、芭樂	青椒素肉 毛豆炒乾丁肉末 絲瓜燴蛋 番茄豆腐湯 紅藜飯、奇異果	番茄牛肉麵 木瓜	週休	週休
點心		蘿蔔糕湯	生日蛋糕	綠豆豆花	奶皇包+麥茶		
日期	10/17(一)	10/18(二)	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)	六	日
早餐		起司包+牛奶	香菇豬肉粥	黑糖卷+黑豆漿	地瓜 玉米片牛奶		
午餐	環境消毒日	照燒雞肉片 肉末毛豆腐 小松菜 竹筍排骨湯 紅藜飯、香蕉	奶油香蒜魚 三色蛋 蔬菜煎 味噌豆腐湯 白飯、木瓜	蓮藕蒸肉餅 秋葵蒸蛋 紅蘿蔔花椰菜 蓮子排骨湯 紅藜飯、芭樂	肉羹飯 蘋果	週休	週休
點心		什錦麵線	湯餃	小米綠豆粥	乳酪麵包		
日期	10/24(一)	10/25(二)	10/26(三)	10/27(四)	10/28(五)	六	日
早餐	黑糖饅頭+牛奶	芝麻包+豆漿	地瓜粥	乳酪卷+豆奶	葡萄吐司+牛奶		
午餐	杏包菇雞丁 茄汁豆包 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 白飯、火龍果	豬肉漢堡排 菇炒蛋 地瓜葉 薑絲冬瓜雞湯 紅藜飯、香蕉	蝦仁咖哩滑蛋 蛋煎土豆絲 紅苧菜 大黃瓜排骨湯 白飯、蘋果	豬肉玉米 高麗菜 水餃 紫菜蛋花湯 芭樂	蒜香雞肉 橄欖油清炒 義大利麵 味增豆腐湯 木瓜	週休	週休
點心	紅豆紫米粥	玉米蛋沙拉三明治	餛飩湯麵	台式漢堡	水果三明治		
日期	10/31(一)					六	日
早餐	莓果起司包 牛奶						
午餐	香菇滷肉 五香豆干 炒高麗菜 秋葵蛋花湯 白飯、紅火龍果					週休	週休
點心	蘿蔔糕湯						

※ 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。