

新北市立烏來國中小附幼 109年10月餐點表

| 日期    | 星期 | 上午點心    | 午餐                     | 下午點心     | 餐點類別檢核 |       |     |     |
|-------|----|---------|------------------------|----------|--------|-------|-----|-----|
|       |    |         |                        |          | 五穀根莖類  | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 10/05 | 一  | 清粥小菜    | 白飯、紅燒鯛魚豆腐、有機蔬菜、冬瓜貢丸湯   | 蘇打餅乾、阿華田 | V      | V     | V   | V   |
| 10/06 | 二  | 蚵仔麵線    | 糙米飯、蔥爆豬肉、有機蔬菜、紫菜蛋花湯    | 蔥花麵包、米漿  | V      | V     | V   | V   |
| 10/07 | 三  | 吐司夾蛋    | 鮭魚炒飯、有機蔬菜、蓮藕排骨湯        | 玉米脆片鮮奶   | V      | V     | V   | V   |
| 10/08 | 四  | 生日蛋糕、麥茶 | 白飯、紅燒鮑菇雞柳、有機蔬菜、玉米排骨湯   | 香蕉       | V      | V     | V   | V   |
| 10/12 | 一  | 銀絲卷、豆漿  | 地瓜飯、酥炸土魷魚、有機蔬菜、南瓜湯     | 草莓吐司、燕麥奶 | V      | V     | V   | V   |
| 10/13 | 二  | 皮蛋瘦肉粥   | 糙米飯、糖醋雞丁、有機蔬菜、海帶排骨湯    | 玉米脆片鮮奶   | V      | V     | V   | V   |
| 10/14 | 三  | 小籠包、米漿  | 大滷湯麵、有機蔬菜              | 地瓜芋頭西米露  | V      | V     | V   | V   |
| 10/15 | 四  | 海帶排骨粥   | 白飯、百菇燴豬柳、有機蔬菜、冬瓜蛤蜊湯    | 統一布丁     | V      | V     | V   | V   |
| 10/16 | 五  | 雲吞蔬菜麵   | 糙米飯、滷紅蘿蔔豆干肉、有機蔬菜、味噌鯛魚湯 | 蘋果       | V      | V     | V   | V   |
| 10/19 | 一  | 清粥小菜    | 地瓜飯、蔥燒鮮魚、有機蔬菜、牛蒡排骨湯    | 蔬菜餅乾、鮮奶  | V      | V     | V   | V   |
| 10/20 | 二  | 肉絲玉米粥   | 糙米飯、馬鈴薯燉肉、有機蔬菜、日式黑輪湯   | 檸檬愛玉米苔目  | V      | V     | V   | V   |
| 10/21 | 三  | 小肉包、米漿  | 炒麵、有機蔬菜、百菇湯            | 黑糖地瓜湯    | V      | V     | V   | V   |
| 10/22 | 四  | 絲瓜麵線    | 糙米飯、玉米炒蛋、有機蔬菜、黃豆芽番茄湯   | 起司土司、豆漿  | V      | V     | V   | V   |
| 10/23 | 五  | 番茄蛋湯麵   | 白飯、白菜滷獅子頭、有機蔬菜、玉米濃湯    | 芭樂       | V      | V     | V   | V   |
| 10/26 | 一  | 清粥小菜    | 地瓜飯、甜椒肉絲、有機蔬菜、馬鈴薯紅蘿蔔湯  | 羅宋麵包、豆漿  | V      | V     | V   | V   |
| 10/27 | 二  | 吻仔魚蛋花粥  | 糙米飯、咖哩雞、有機蔬菜、海帶結紅蘿蔔排骨湯 | 紅豆小湯圓    | V      | V     | V   | V   |
| 10/28 | 三  | 芝麻包、米漿  | 滑蛋肉絲燴飯、有機蔬菜、豆腐柴魚味增湯    | 綠豆粉條冬瓜露  | V      | V     | V   | V   |
| 10/29 | 四  | 虱目魚丸粉絲湯 | 糙米飯、糖醋豬肉、有機蔬菜、番茄蛋花湯    | 鮮奶酪      | V      | V     | V   | V   |
| 10/30 | 五  | 蔬菜蛋花鍋燒麵 | 白飯、豆豉鱈魚、有機蔬菜、四神湯       | 聖女小番茄    | V      | V     | V   | V   |

★幼兒園每日中餐提供當季水果