

青草湖國小附設幼兒園部10月菜單

日期	星期	早點	午餐						午點
			主食	主菜	副菜一	副菜三	湯	水果	
10月1日	五	吐司+洋芋濃湯 白吐司*1, 奶水, 洋芋, 洗選蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	玉米蛋炒飯+檸檬雞翅+炒青菜+青木瓜大骨湯 玉米粒, 洋蔥, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洗選蛋+檸檬雞翅*1+青菜+青木瓜, 大骨					水果	銀絲卷+鮮乳
10月4日	一	蕃茄肉末粥 蕃茄, 高麗菜, 絞肉	海苔飯	油腐燉肉 肉角, 油豆腐, 紅蘿蔔	香菇蒸蛋 生香菇, 洗選蛋	炒青菜	洋芋海結湯 洋芋, 海帶結		水果+小饅頭*1
10月5日	二	新埔炒粿條 粿條, 韭菜, 綠豆芽, 肉絲	紫米飯	豆瓣雞丁 帶骨胸丁, 豆干片, 高麗菜, 豆瓣醬	黃瓜扒金菇 大黃瓜, 金針菇	炒青菜	花菜肉片湯 白花菜, 肉片		水果+仙草珍珠甜湯 仙草凍, 珍珠圓
10月6日	三	蒸地瓜+紅棗茶 冰心地瓜, 紅棗	素金瓜炒米粉+炒青菜+紫菜秀菇湯 乾細米粉, 南瓜, 紅蘿蔔, 生豆包, 豆芽菜, 高麗菜+青菜+紫菜, 秀珍菇					水果	草莓麵包+鮮乳
10月7日	四	慶生蛋糕	糙米飯	薑汁肉片 肉片, 薑絲, 洋蔥	烤麩總匯 烤麩, 生香菇, 紅蘿蔔, 筍片	炒青菜	冬瓜魚羹湯 冬瓜, 魚羹		水果+燒賣*2
10月8日	五	肉絲湯麵線 麵線, 肉絲, 生香菇, 小白菜	白醬燉飯+滷大排+炒青菜+牛蒡蔬菜湯 三色丁, 絞肉, 生香菇, 洋蔥, 奶水+帶骨大排, 滷包+青菜+牛蒡, 生木耳, 白蘿蔔					水果	水煎包+鮮乳
10月11日	一	國慶日連假							
10月12日	二	大瓜鳳梨雞湯 雞丁, 凍豆腐, 鳳梨, 大黃瓜	芝麻飯	義式燒雞 帶骨胸丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 義大利香料	鮑菇花菜 青花菜, 鮑菇, 紅蘿蔔	炒青菜	玉米海根湯 玉米粒, 海帶根		水果+乾拌水餃*3
10月13日	三	素炒麵 白油麵, 生豆包, 青花菜, 三丁	麻油菇菇炊飯+炒青菜+蒲瓜豆腐湯 高麗菜, 生香菇, 金針菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 麻油, 豆干片+青菜+蒲瓜, 豆腐					水果	起司條麵包+鮮乳
10月14日	四	吐司夾蔥蛋 吐司*2, 洗選蛋, 蔥	糙米飯	味噌燒肉 洋蔥, 肉片, 味噌	日式燒凍腐 凍豆腐, 木耳, 高麗菜, 柴魚片	炒青菜	白菜排骨湯 大白菜, 排骨		水果+紅豆紫米粥 紫米, 紅豆
10月15日	五	海芽鮮肉粥 乾海芽, 絞肉, 洗選蛋, 高麗菜	麵線糊+無骨雞排+炒青菜 麵線, 洗選蛋, 木耳, 筍絲, 紅蘿蔔+無骨雞排+青菜					水果	黑糖捲+鮮乳

10月18日	一	擔仔麵 白油麵, 絞肉, 生香菇, 豆芽菜	麥片飯	紅棗雞丁 紅棗, 玉米結, 帶骨胸丁	雙絲炒蛋 生木耳, 紅蘿蔔, 洗選蛋	炒青菜	茶壺湯 冬瓜, 金針菇, 柴魚片		水果+香蒸蘿蔔糕*1
10月19日	二	什錦炒麵 黃油麵, 小白菜, 洋蔥, 生香菇, 肉絲	糙米飯	糖醋肉片 肉片, 洋蔥, 青椒, 蕃茄醬	小瓜洋芋 小黃瓜, 洋芋, 紅蘿蔔	炒青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨丁		水果+燒仙草 仙草汁, 大豆, 紅豆, 綠豆
10月20日	三	茶葉蛋+決明子茶	滑蛋燴飯+應青+如意豆包湯 麵腸, 洋蔥, 洗選蛋, 大白菜, 毛豆仁+應青+黃豆芽, 紅蘿蔔, 豆包					水果	蔓越莓餐包+鮮乳
10月21日	四	山藥香菇肉粥 山藥, 絞肉, 生香菇, 紅蘿蔔	五穀飯	客家小炒 肉絲, 芹菜, 豆干	小魚南瓜 南瓜, 小魚干	炒青菜	白玉肉片湯 白蘿蔔, 肉片		水果+小籠湯包*2
10月22日	五	鍋燒雞絲麵 雞絲麵, 凍豆腐, 青花菜, 鮑菇	沙茶時蔬炒烏龍+蔥燒雞排+炒青菜+薑絲胡瓜湯 烏龍麵, 沙茶醬, 紅蘿蔔, 高麗菜, 生香菇, 洋蔥+生鮮雞排, 蔥+青菜+胡瓜, 薑絲					水果	芋泥包+鮮乳
10月25日	一	馬拉糕+麥茶	地瓜飯	青木瓜燉雞 青木瓜, 帶骨胸丁	三色蒸蛋 三色丁, 洗選蛋	炒青菜	蒲瓜鮑菇湯 蒲瓜, 鮑菇		水果+珍珠丸*2
10月26日	二	豆腐蛋花粥 洗選蛋, 豆腐, 青菜	胚芽飯	花菜燒肉 青花菜, 白花菜, 肉片	什錦炒甜條 小黃瓜, 洋蔥, 甜不辣	炒青菜	高麗肉絲湯 高麗菜, 肉絲		水果+冬瓜米苔目 冬瓜磚, 米苔目
10月27日	三	味噌拉麵 味噌, 白油麵, 青江菜, 玉米粒, 生豆包	夏威夷炒飯+應青+青菜豆腐湯 蕃茄醬, 鳳梨, 素火腿, 洋蔥, 三色丁, 小黃瓜, 洗選蛋+應青+青菜, 豆腐					水果	羊角奶酥+鮮乳
10月28日	四	肉絲燉冬粉 冬粉, 肉絲, 小白菜, 木耳, 紅蘿蔔	糙米飯	馬鈴薯燉雞 帶骨胸丁, 洋芋, 洋蔥	木須白菜 大白菜, 生木耳	炒青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋		水果+小兔包*1
10月29日	五	四寶湯餃 水餃*3, 黃豆芽, 凍豆腐, 鮑菇, 高麗菜	客家湯粿條+香滷翹腿+炒青菜 粿條, 肉絲, 豆芽菜, 生香菇, 紅蘿蔔, 芹菜+生鮮翅小腿*2, 滷包+青菜					水果	桂圓蛋糕+鮮乳