

青草湖國小附設幼兒園部10月菜單									
日期	星期	早點	午餐					水果	午點
			主食	主菜	副菜一	副菜三	湯		
10月3日	一	白吐司*2+枸杞茶	海苔飯	涼薯肉絲 肉絲、涼薯、紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 洗選蛋、蕃茄	炒青菜	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇		水果+小饅頭*1
10月4日	二	油腐意麵 意麵、肉片、青江菜、油豆腐	五穀飯	玉米燒雞 帶骨胸丁、玉米結	開陽高麗菜 高麗菜、蝦米	炒青菜	花菜肉片湯 白花菜、肉片		水果+綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜
10月5日	三	海芽雞蛋粥 乾海芽、洗選蛋、大白菜、紅蘿蔔	素炸醬麵+炒青菜+黃瓜片絲湯 白油麵、豆干丁、洋蔥、毛豆、生香菇、紅蘿蔔、甜麵醬+青菜+大黃瓜、油片絲					水果	杯子蛋糕+鮮乳
10月6日	四	慶生蛋糕	糙米飯	蠔油雞丁 帶骨胸丁、小黃瓜、洋蔥、素蠔油	烤魷總匯 烤魷、紅蘿蔔、筍片、生香菇	炒青菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨		水果+芋芋濃湯 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、洗選蛋、奶水
10月7日	五	乾拌板條 板條、絞肉、豆芽菜、韭菜	麻香炊飯+滷排骨+炒青菜+冬瓜秀菇湯 肉絲、高麗菜、生木耳、紅蘿蔔、麻油+帶骨大排、滷包+青菜+冬瓜、秀珍菇					水果	菜包+鮮乳
10月10日	一	國慶日連假							
10月11日	二	時蔬炒烏龍 烏龍麵、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、小白菜	芝麻飯	義式燒雞 帶骨胸丁、馬鈴薯、甜椒、義大利香料	三杯茄子 茄子、九層塔	炒青菜	牛蒡油腐湯 牛蒡、油豆腐		水果+花生豆花 盒裝豆花、花生
10月12日	三	刈包夾蔥蛋 刈包、洗選蛋、蔥	素金瓜炒米粉+炒青菜+鮮茄如意湯 乾細米粉、豆干片、南瓜、紅蘿蔔、生香菇+青菜+蕃茄、黃豆芽					水果	銅鑼燒+鮮乳
10月13日	四	肉骨茶湯 排骨丁、白蘿蔔、凍豆腐、肉骨茶包、生香菇	糙米飯	豆瓣豬柳 豬柳、蘭花干、高麗菜、不辣豆瓣醬	什錦炒黑輪 小黃瓜、黑輪、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14日	五	蒲瓜鹹粥 蒲瓜、鮑菇、肉絲、蝦米	大油麵+無骨雞排+炒青菜 黃油麵、肉絲、紅蘿蔔、大白菜、洗選蛋、木耳+無骨雞排+青菜					水果	黑糖捲+鮮乳
10月17日	一	大瓜雞湯 帶骨胸丁、凍豆腐、大黃瓜、生香菇	小米飯	蒜泥白肉 肉片、綠豆芽、蒜	三色蒸蛋 洗選蛋、三色丁	炒青菜	海芽芋芋湯 乾海芽、馬鈴薯		水果+燒賣*2
10月18日	二	柴香拉麵 白油麵、青江菜、玉米粒、肉片、柴魚片	糙米飯	地瓜粉蒸肉 肉角、地瓜、蒸肉粉	芹香海帶絲 海帶絲、白干絲、芹菜	炒青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		水果+燒仙草 仙草汁、大豆、紅豆、綠豆
10月19日	三	水煮蛋+鮮乳	咖哩炒飯+應青+如意豆腐湯 油片絲、紅蘿蔔、洋蔥、鮑菇、小黃瓜、咖哩粉+應青+黃豆芽、豆腐					水果	福樂熱帶水果優格
10月20日	四	全麥餐包+紅棗茶	小薏仁飯	味噌雞丁 帶骨胸丁、洋蔥、味噌	小魚干片 豆干片、青椒、小魚干	炒青菜	青菜蛋花湯 青菜、洗選蛋		水果+香蒸蘿蔔糕*1
10月21日	五	南瓜香菇粥 南瓜、絞肉、生香菇、紅蘿蔔	醬香炒疙瘩+蔥燒雞排+炒青菜+豆薯肉片湯 麵疙瘩、肉絲、生木耳、高麗菜、紅蘿蔔+生鮮雞排、蔥+青菜+豆薯、肉片					水果	芝麻包+鮮乳
10月24日	一	魚羹湯麵 黃油麵、魚羹、小白菜、生香菇	燕麥飯	塔香肉末 絞肉、洋蔥、九層塔	雙絲炒蛋 洗選蛋、紅蘿蔔、小黃瓜	炒青菜	牛蒡蔬菜湯 牛蒡、白蘿蔔		水果+水煮玉米 1/2玉米結*1
10月25日	二	紫菜蛋花湯餃 水餃*3、紫菜、洗選蛋、金針菇	胚芽飯	花菜雞丁 帶骨胸丁、青花菜、紅蘿蔔	醋溜三絲 馬鈴薯、肉絲、生木耳	炒青菜	海結豆腐湯 海帶結、豆腐		水果+紅豆珍珠甜湯 紅豆、珍珠圓
10月26日	三	銀絲卷+麥茶	素茄汁螺旋麵+應青+山藥凍腐湯 螺旋麵、豆干丁、三色丁、洋蔥、青花菜、蕃茄、蕃茄醬+應青+山藥、凍豆腐					水果	桂圓蛋糕+鮮乳
10月27日	四	肉絲燉冬粉 冬粉、肉絲、豆芽菜、生香菇	糙米飯	奶香南瓜燒肉 肉片、南瓜、洋蔥、奶水	秀菇白菜 大白菜、秀珍菇、紅蘿蔔	炒青菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜、大骨		水果+蔥抓餅(2人1份)
10月28日	五	鮮菇小米粥 小米、鮑菇、絞肉、高麗菜	翡翠炒飯+香酥魚排+炒青菜+薑片冬瓜湯 洗選蛋、肉絲、青江菜、木耳+調理魚排+青菜+冬瓜、薑					水果	水煎包+鮮乳
10月31日	一	當歸麵線湯 蚵麵線、凍豆腐、大白菜、香菇、當歸	麥片飯	照燒肉片 肉片、洋蔥、金針菇	筍絲炒蛋 洗選蛋、脆筍絲	炒青菜	枸杞清瓜湯 青木瓜、枸杞		水果+珍珠丸子*2