

青草湖國小附設幼兒園10月菜單									
日期	星期	早點	午餐					水果	午點
			主食	主菜	副菜一	青菜	湯		
10月1日	四	慶生蛋糕	糙米飯	梅子肉 豬柳,筍干,梅干菜	鮮瓜鮑菇 大黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,高麗菜		水果+小肉包*1
10月2日	五	芙蓉粥 蛋,玉米粒,青菜,洋蔥	義大利肉醬麵+香酥翅小腿+應青+南瓜濃湯 螺旋麵,絞肉,洋蔥,三色丁,香菇,義大利麵醬+調理翅小腿*2+應青+南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,奶水					水果	奶皇包+鮮乳
10月5日	一	饅頭夾蔥蛋 饅頭,洗選蛋,蔥	芝麻飯	薑汁雞丁 雞丁,薑絲,生木耳	蕃茄炒蛋 蕃茄,洗選蛋	應青	牛蒡大骨湯 牛蒡,大骨		水果+蛋餅*1/2
10月6日	二	酸辣湯面 白油麵,肉絲,紅蘿蔔,黑木耳,脆筍絲	薏仁飯	蜜汁燒肉 肉丁,地瓜,白芝麻	日式燒豆腐 凍豆腐,木耳,高麗菜,柴魚片	應青	海結大骨湯 海帶結,大骨		水果+小芋泥包*1
10月7日	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,青菜,紅蘿蔔	醬香炒飯條+炒青菜+味噌湯 飯條,豆干片,生香菇,高麗菜,紅蘿蔔+青菜+味噌,豆腐,洋蔥					水果	可頌+鮮乳
10月8日	四	什錦小米粥 小米,玉米筍,絞肉,高麗菜	紫米飯	砂鍋魚丁 魚丁,大白菜,凍豆腐,沙茶醬	螞蟥上樹 冬粉,絞肉,紅蘿蔔,木耳,豆瓣醬	應青	南瓜大骨湯 南瓜,大骨		水果+薑汁地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,薑
10月9日	五	國慶連假							
10月12日	一	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	麥片飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯,肉丁	日式蒸蛋 洗選蛋,素魚板	應青	海芽鮑菇湯 乾海芽,鮑菇		水果+日式關東煮 白蘿蔔,油豆腐,黑輪,柴魚片
10月13日	二	山藥香菇粥 山藥,絞肉,香菇,玉米粒	小米飯	豉汁雞丁 雞丁,冬瓜,豆豉	時蔬冬粉 冬粉,豆芽菜,生木耳,碎干丁	應青	白菜肉絲湯 大白菜,肉絲	水果	水果+小銀絲捲*1
10月14日	三	燒賣*3	素火腿蛋炒飯+炒青菜+青瓜凍腐湯 素火腿,玉米粒,紅蘿蔔,洗選蛋,洋蔥+青菜+青木瓜,凍豆腐,紅棗						全麥餐包+鮮乳
10月15日	四	蕃茄豬肉湯麵 白油麵,肉片,洋蔥,蕃茄,金針菇	胚芽飯	咕咾肉 肉片,洋蔥,彩椒,鳳梨	玉米干丁 玉米粒,豆干丁,絞肉	應青	玉米海結湯 玉米截,海帶結		水果+綠豆湯 綠豆
10月16日	五	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	什錦炒麵+香滷豬排+應青+筍片大骨湯 黃油麵,肉絲,洋蔥,紅蘿蔔,生香菇,青江菜+蒜味豬排+青菜+筍片,大骨					水果	馬拉糕+鮮乳
10月19日	一	香煎蔥肉餡餅*2	燕麥飯	蔥香肉片 肉片,洋蔥,蔥	蛋酥白菜油 洗選蛋,大白菜,生香菇	應青	羅宋湯 馬鈴薯,洋蔥,蕃茄		水果+玉米濃湯 玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯,奶水
10月20日	二	台式鹹粥 絞肉,碎脯,香菇,青菜	五穀飯	打拋豬肉 絞肉,洋蔥,番茄,九層塔	紅麵麵筋 麵筋泡,白蘿蔔,生香菇	應青	茶壺湯 冬瓜,金針菇,柴魚片	水果	水果+小豆沙包*1
10月21日	三	鮮味粉絲湯 冬粉,肉絲,魚羹,香菇,芹菜,高麗菜	古早味素肉燥飯+應青+鮮瓜豆包湯 麵輪,洋蔥,生香菇,碎干丁+應青+大黃瓜,生豆包						小餐包+鮮乳
10月22日	四	蔥抓餅	海苔飯	瓜仔雞 雞丁,條瓜,胡蘿蔔	海帶三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔	應青	柴香玉米湯 玉米截,柴魚片		水果+燕麥紫米粥 紫米,燕麥,二砂
10月23日	五	魚丸湯 魚丸*2,紫菜,芹菜	炸醬麵+豉汁蒸魚+應青+紫菜豆腐湯 白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,生香菇,豆干丁,甜麵醬+生鮮魚排,豆豉+應青+紫菜,豆腐					水果	小饅頭*2+鮮乳
10月26日	一	光復連假							
10月27日	二	番薯鮮蔬粥 地瓜,紅蘿蔔,高麗菜,絞肉	糙米飯	玉米燒雞 雞丁,玉米結	秀菇花菜 花椰菜,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	當歸湯 當歸,凍豆腐,高麗菜,大骨		水果+燒賣*2
10月28日	三	乾拌飯條 飯條,絞肉,豆芽菜,韭菜,胡蘿蔔,香菇	麻油鮮蔬炊飯+炒青菜+鮮瓜菇菇湯 生豆包,高麗菜,生木耳,紅蘿蔔,麻油+青菜+冬瓜,香菇					水果	蔥花餐包+鮮乳
10月29日	四	小籠湯包*3	紫米飯	蒜香肉片 肉片,高麗菜,洋蔥,蒜	小瓜炒甜條 甜不辣條,小黃瓜,鮑菇	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋		水果+仙草蜜 盒裝仙草
10月30日	五	玉米湯餃 水餃*3,玉米粒,洗選蛋,馬鈴薯,洋蔥	咖哩炒麵+香酥雞排+應青+如意豆腐湯 黃油麵,肉絲,紅蘿蔔,洋蔥,高麗菜,咖哩粉+調理雞排+應青+黃豆芽,豆腐					水果	造型包+鮮乳
※餐點皆使用國產豬									
※過敏原標示:★(含有魚、魚漿製品等)									

※過敏原標示:★(含有魚、魚漿製品等)