

臺北市立士林幼兒園 113 年 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	水果	主食	午餐	湯	下午點心	
1	二	瓠瓜鹹粥	芭樂	細拉麵*	紅燒排骨麵*		優格*	
2	三	米粉湯	水梨	小薏仁飯*	雙筍炒雞丁. 肉末炒雲耳. 有機小松菜	冬瓜排骨湯	豆漿*. 南瓜雜糧小饅頭	
3	四	通心麵濃湯*	黃金奇異果	胚芽飯	樹子蒸豆腐鮮魚*. 螞蟻上樹. 紅絲高麗	青木瓜雞湯	糙米漿*. 燒賣	
4	五	芋頭鹹粥	木瓜	有機米飯	豬肉壽喜燒. 蒸彩蛋*. 蒜香地瓜葉	鮮菇湯	鮮奶*. 地瓜吐司*	
7	一	蘿蔔糕湯	蘋果	五穀飯*	起司南瓜燉肉. 豆干炒肉絲*. 有機青江菜	蓮藕雞湯	鮮奶*. 小布利*	
8	二	筍白筍肉末粥	芭樂	寶養米	獅子頭燉白菜	鳳梨苦瓜雞湯	豆花*	
9	三	肉絲麵*	香蕉	燕麥飯*	玉米雞丁. 蕃茄炒蛋*. 蒜香萵苣	大黃瓜排骨湯	豆漿*. 珍珠丸	
10	四	國慶日放假						
11	五	山藥薏仁雞肉粥	火龍果	有機米飯	蘿蔔燉肉. 雙菇燴豆腐. 蒜香油菜	羅宋湯	鮮奶*. 小紅豆包*	
14	一	鮮蔬拉麵	葡萄	小米飯	旺旺燒雞. 豆干炒小魚乾*. 蒜香空心菜	馬鈴薯腰果排骨湯	豆漿*. 全麥起司吐司*	
15	二	肉燥蔬菜麵	香蕉	水餃	高麗菜. 韭菜水餃*	酸辣湯*	鮮奶*. 玉米脆片*	
16	三	雞絲蛋湯麵*	楊桃	地瓜飯	蘑菇炒雞丁. 糖醋豆包. 蒜香龍鬚菜	海帶芽豆腐味噌湯*	豆漿*. 活力麵包*	
17	四	鹹米苔目湯	甜柿	紫米飯	洋蔥蕃茄雞丁. 銀魚炒蛋*. 有機黑葉白菜	薑絲蛤蜊湯*	糙米漿*. 小鮮肉包*	
18	五	牛奶蔬菜燉煮*	蘋果	有機米飯	紅白蘿蔔燉肉. 豆腐鮮蚵*. 蒜香 A 菜	芋頭雞湯	黑芝麻鮮豆漿*. 小餐包*	
21	一	芋頭糕湯	香蕉	胚芽飯	三杯雞. 秋葵炒蛋. 蒜香芥蘭	蘿蔔排骨湯	鮮奶*. 黃金乳酪球*	
22	二	糙米排骨粥	木瓜	米粉	什錦炒米粉	白菜香菇雞湯	原味奶酪*	
23	三	什錦河粉湯	黃金奇異果	燕麥飯*	馬鈴薯燉肉. 日式蒸蛋*. 有機青松菜	黃瓜雞湯	糙米漿*. 銀絲捲*	
24	四	瘦肉蔬菜羹	芭樂	寶養米	滷棒棒雞腿. 什錦豆腐. 蒜香綠花椰	玉米濃湯	豆漿*. 小芋泥包*	
25	五	香菇雞肉粥	蘋果	有機米飯	彩椒炒肉絲. 咖哩粉絲煲. 蒜香小白菜	蜆仔冬瓜湯*	鮮奶*. 玉米脆片*	
28	一	蔬菜餛飩	火龍果	紅藜飯	香菇蒸雞. 香滷百頁豆腐. 蒜香莧菜	黃豆芽番茄排骨湯	鮮奶*. 香蔥麵包*	
29	二	南瓜粥	甜柿	寶養米	玉米肉絲蛋炒飯*	鮮蔬雞湯	糙米漿*. 全麥果醬吐司*	
30	三	小魚莧菜粥*	葡萄	五穀飯*	紅燒小排骨. 肉末炒三丁. 蒜香空心菜	紫菜豆腐湯*	鮮奶*. 核桃蛋糕*	
31	四	湯餃	水梨	小米飯	番茄打拋豬肉. 醬燒豆包*. 蒜香高麗	大黃瓜排骨湯	豆漿*. 杯子蛋糕*	

備註一：本園一律使用國產豬 備註二：遇有臨時偶發事件無法供應原訂餐點時則以它類食品替代 備註三：食品過敏原提醒：衛福部公告之「過敏原強制標示項目有：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，若幼兒對上述或其他食品有過敏情形，請主動告知園方，以維護幼兒健康及安全。*符號代表含上述過敏原食物。