

臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園 112 年度第 上 學期 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
2	一	營 養 麵 線	馬鈴薯燉肉. 玉米蛋. 時蔬. 蘿蔔魚丸湯. 水果	蔬 菜 雞 肉 粥	V	V	V	V
3	二	廣 東 粥	蝦仁炒飯. 滷小腿. 玉米排骨湯. 水果	芝 士 條 大 蒜 漿	V	V	V	V
4	三	花 捲 饅 頭 漿	竹筍炒肉絲. 螞蟻上樹. 時蔬. 文蛤湯. 水果	榨 菜 肉 絲 麵	V	V	V	V
5	四	味 噌 拉 麵	香菇肉燥. 麻婆豆腐. 時蔬. 冬瓜排骨湯. 水果	肉 麥 包 茶	V	V	V	V
6	五	夾 心 麵 包 奶	糖醋雞丁. 大黃瓜燴菇. 時蔬. 雙玉排骨湯. 水果	紅 豆 芋 圓 湯	V	V	V	V
9	一		雙 十 假 期					
10	二		雙 十 國 慶					
11	三	黑 糖 饅 頭 漿	咖哩雞肉飯. 時蔬. 紫菜味噌湯. 水果	魚 丸 冬 粉 湯	V	V	V	V
12	四	擔 仔 麵	滑蛋魚片. 三杯杏鮑菇. 時蔬. 青菜豆腐湯. 水果	菜 決 明 子 包 茶	V	V	V	V
13	五	夾 心 麵 包 奶	海帶節紅燒肉. 悶南瓜. 時蔬. 蓮藕排骨湯. 水果	地 瓜 芋 頭 湯	V	V	V	V
16	一	可 口 麵 線	打拋豬. 滷蛋. 時蔬. 竹筍排骨湯. 水果	廣 東 粥	V	V	V	V
17	二	蔬 菜 瘦 肉 粥	海 鮮 炒 飯 . 魚 丸 湯 . 水 果	三 明 治 漿	V	V	V	V
18	三	奶 油 饅 頭 漿	義 大 利 麵 . 玉 米 濃 湯 . 水 果	白 木 耳 銀 蓮 湯	V	V	V	V
19	四	味 噌 拉 麵	豆干蒜肉絲. 什錦菇. 時蔬. 海根排骨湯. 水果	肉 麥 包 茶	V	V	V	V
20	五	夾 心 麵 包 奶	吻仔魚. 蕃茄滑蛋. 時蔬. 大黃瓜排骨湯. 水果	紅 豆 麥 片	V	V	V	V
23	一	美 味 麵 線	香菇肉燥. 鹹蛋杏鮑菇. 時蔬. 鳳梨苦瓜雞湯. 水果	米 粉 湯	V	V	V	V
24	二	魚 片 粥	三色肉末. 枸杞絲瓜. 時蔬. 洋蔥蘑菇濃湯. 水果	仙 草 蜜	V	V	V	V
25	三	黑 糖 饅 頭 漿	海 鮮 麵 疙 瘩 湯 . 滷 小 腿 , 水 果	關 東 煮	V	V	V	V
26	四	瘦 肉 粥	日 式 咖 哩 炒 麵 . 南 瓜 濃 湯 . 水 果	紫 米 飯 子 糰 茶	V	V	V	V
27	五	營 養 麵 線	什 錦 米 苔 目 . 滷 蛋 . 水 果	方 塊 大 蒜 神 花 茶	V	V	V	V
30	一	銀 魚 瘦 肉 粥	三 杯 雞 丁 . 洋 蔥 炒 蛋 . 時 蔬 . 冬 瓜 排 骨 湯 . 水 果	日 式 拉 麵	V	V	V	V
31	二	玉 米 麵 線	客 家 板 條 麵 . 滷 烏 蛋 . 水 果	葡 萄 干 麵 包 漿	V	V	V	V

◎備註 1：本園一律使用國產豬肉食材！ ◎備註 2：本園未使用輻射污染產品！

◎備註 3：本餐點表若因時令或配合活動，可能稍作更改，敬請見諒！