# 115學年度第一學期私立育仁國民小學附設臺中市幼兒園10月份餐點表

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 主食 | 午餐 | 下午點心 |
|---|---|---|---|---|---|
| 10/01 | 四 | 湯包<br>芹香油腐湯 | 紫米飯 | 1.北平烤鴨 2.雙色豆腐 3.美味青菜<br>4.田園蔬菜湯 5.當季水果 | 瓠瓜海鮮粥 |
| 10/02 | 五 | 紅豆吐司<br>牛奶 | 白米飯 | 1.豆豉魚丁 2.蘑菇滑蛋 3.美味青菜<br>4 翡翠海鮮羹.5.當季水果 | 蚵仔麵線 |
| 10/05 | 一 | 水餃<br>青菜蛋花湯 | 小米飯 | 1.香菇燒雞 2.芹香干絲 3.美味青菜<br>4.羅宋湯 5.當季水果 | 酸菜雞肉麵 |
| 10/06 | 二 | 台式鹹粥 | 紅米糙米飯 | 1.素蠔油嫩腐 2.日式蒸蛋+金沙杏鮑菇<br>3.美味青菜 4.瓠瓜腐皮湯 5.當季水果 | 戚風蛋糕<br>黑芝麻鮮豆漿 |
| 10/07 | 三 | 小兔包<br>牛奶 | 麵　食 | 1.南瓜炒米粉 2.海鮮排 3.美味青菜<br>4.赤肉羹湯 5.當季水果 | 黃金干貝粥 |
| 10/08 | 四 | 蘑菇鐵板麵 | 黑米飯 | 1.壽喜燒 2.蛋酥寬粉煲 3.美味青菜<br>4.紫菜湯 5.當季水果 | 鮮肉雲吞 |
| 10/09 | 五 | 國慶日補假一天 | | | |
| 10/12 | 一 | 叉燒包<br>牛奶 | 麥片飯 | 1.匈牙利燉雞 2.豆薯三絲 3.美味青菜<br>4.大黃瓜肉絲湯 5.當季水果 | 五木什錦麵 |
| 10/13 | 二 | 蛤蜊鍋燒意麵 | 蕎麥飯 | 1.麻婆豆腐 2.素花枝圈+白菜起司年糕<br>3.美味青菜 4.石頭火鍋湯 5.當季水果 | 香菇玉米雞湯 |
| 10/14 | 三 | 蝦仁燕麥鹹粥 | 麵　食 | 1.味噌拉麵 2.招牌滷蛋 3.美味青菜<br>4.當季水果 | 港式蘿蔔糕<br>筍片湯 |
| 10/15 | 四 | 豚骨拉麵 | 十穀飯 | 1.栗子燒肉 2.絲瓜麵線 3.美味青菜<br>4.蔭鳳梨雞湯 5.當季水果 | 水煎包<br>鮮奶 |
| 10/16 | 五 | 關東煮 | 白米飯 | 1.醋溜魚丁 2.胡蘿蔔炒蛋 3.美味青菜<br>4.芹香虱目魚丸湯 5.當季水果 | 魚餃雞絲麵 |
| 10/19 | 一 | 陽春麵 | 紅藜飯 | 1.鹹水雞 2.南瓜豆腐煲 3.美味青菜<br>4.白玉排骨湯 5.當季水果 | 什錦麥片粥 |
| 10/20 | 二 | 雙色小饅頭<br>牛奶 | 薏仁飯 | 1.咕咾豆腸 2.滷蛋+三色玉米 3.美味青菜<br>4.麻油猴頭菇湯 5.當季水果 | 鮮蔬麵疙瘩 |
| 10/21 | 三 | 香菇芋頭鹹粥 | 麵　食 | 1.咖哩拉麵 2.黑椒毛豆夾 3.美味青菜<br>4.當季水果 | 醬燒包<br>鮮奶 |
| 10/22 | 四 | 蔥油炒手<br>紫菜湯 | 糙米飯 | 1.蒜泥白肉 2.黑珍菇炒瓠瓜 3.美味青菜<br>4.客家福菜湯 5.當季水果 | 當歸麵線 |
| 10/23 | 五 | 金瓜肉末粥 | 白米飯 | 1.泰式檸檬魚 2.菜脯炒蛋 3.美味青菜<br>4.砂鍋豆腐湯 5.當季水果 | 水煮玉米<br>紫米燕麥糙米 |
| 10/26 | 一 | 光復節補假一天 | | | |
| 10/27 | 二 | 玉米濃湯麵 | 燕麥飯 | 1.紅燒豆輪 2.滷蛋+茄汁針菇 3.美味青菜<br>4.清甜絲瓜湯 5.當季水果 | 冰心地瓜<br>豆漿 |
| 10/28 | 三 | 芝麻包<br>牛奶 | 麵　食 | 1.排骨麵 2.東山滷味 3.美味青菜<br>4.當季水果+豆奶 | 吻子魚粥 |
| 10/29 | 四 | 鮮蔬米粉湯 | 胚芽飯 | 1.BBQ肉片 2.麻油鮮菇 3.美味青菜<br>4.昆布湯 5.當季水果 | 小餐包<br>珍穀堅果牛奶 |
| 10/30 | 五 | 鮮菇雞茸粥 | 白米飯 | 1.咖哩魚丁 2.歐姆炒蛋 3.美味青菜<br>4.蛤蜊味噌湯 5.當季水果 | 鍋貼<br>冬瓜丸片湯 |

※蔬菜、水果因廠商配送有所更改時，以當週公布於辦公室前的公布欄為依據。

健康優質飲食

衛生局認證字號 ： 第9101001號