

財團法人天主教會台北教區附設宜蘭縣私立博愛幼兒園

十月份營養餐點表

115.10.01-115.10.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	四	麥片、牛奶	吻仔魚蛋炒飯、苦瓜鳳梨湯、季節水果	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
2	五	清粥、肉鬆	白米飯、蠔油里肌、洋蔥炒蛋、紫菜湯、季節水果	什錦蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
5	一	廣東粥	白米飯、糖醋里肌、三色四季豆、金針雞湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6	二	蔬菜湯餃	糙米飯、橙汁排骨、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
7	三	草莓吐司 麥茶	白米飯、芝麻棒棒腿、滷油豆腐、番茄蛋花湯、季節水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
8	四	蛋餅、豆漿	白米飯、百頁燒肉、豆包炒豆芽、大黃瓜丸子湯、季節水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
9	五	雙十節補假一天						
12	一	味噌拉麵	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	洋蔥玉米粥	✓	✓	✓	✓
13	二	肉包 桂圓紅棗茶	滷肉飯、時令青菜、貢丸蘿蔔湯、季節水果	紅豆 QQ	✓	✓	✓	✓
14	三	什錦拉麵	紫米飯、清蒸豆豉鱈魚、開陽白菜、海帶芽排骨湯、季節水果	雞冗玉米粥	✓	✓	✓	✓
15	四	奶黃包、牛奶	白米飯、蘿蔔燒肉、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
16	五	餛飩蔬菜湯	白米飯、蒜泥白肉、培根脆炒黃瓜、薑絲冬瓜排骨湯、季節水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
19	一	蘿蔔糕湯	鳳梨肉絲蛋炒飯、蘿蔔玉米排骨湯、季節水果	牛奶西米露	✓	✓	✓	✓
20	二	銀絲卷、麥茶	白米飯、瓜仔肉燥、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
21	三	絲瓜麵線	白米飯、紅燒魚片、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜湯、季節水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
22	四	雞茸玉米粥	糙米飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
23	五	玉米脆片、牛奶	白米飯、木須炒肉絲、培根高麗菜、香菇雞湯、季節水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
26	一	臺灣光復節補假一天						
27	二	滑蛋蔬菜粥	肉絲炒米粉、金針排骨湯、季節水果	鮮奶吐司	✓	✓	✓	✓
28	三	地瓜粥	五穀飯、紅燒獅子頭、時令青菜、羅宋湯、季節水果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
29	四	大滷麵	肉絲什錦炒飯、香菇雞湯、季節水果	蘿蔔糕、麥茶	✓	✓	✓	✓
30	五	水煮蛋、麥茶	糙米飯、醬瓜蒸肉、香炒杏鮑菇、紫菜蛋花湯、季節水果	芋頭饅頭	✓	✓	✓	✓

*每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

*因市場供需，餐點會彈性調整。

*每日餐點類別均含有全穀根莖類/魚肉豆蛋奶/蔬菜類/水果。

*依衛生福利部公告『食品過敏原標示規定』，易引起過敏的食物有甲殼類、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，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。每日主食為五穀紫米飯、地瓜飯、芝麻飯、白米飯輪替。午餐皆有一份水果。