

## 聖約翰幼兒園113年10月餐點表(10/4更新版)

日期	上午點心	午 餐	下午點心
10/1 (二)	果醬三明治、水果	醬瓜蒸肉、客家小炒、應時青菜、南瓜排骨湯	豆花
10/2 (三)		颱風假一天	
10/3 (四)		颱風假一天	
10/4 (五)	銀絲捲、水果	日式和風咖哩、炒豆苳菜、南瓜排骨湯	慶生會蛋糕
10/7 (一)	熱狗捲、水果	煎雞捲、蔥燒豆腐、應時青菜、紫菜湯	什錦薯餅
10/8 (二)	鮮奶吐司、水果	蘿蔔燉肉、玉米炒蛋、應時青菜、冬瓜湯	三色甜湯
10/9 (三)		戶外教學	
10/10 (四)		雙十節休假	
10/11 (五)	黑糖饅頭、水果	南洋風波蘿炒飯、苜菜排骨湯	餛飩湯
10/14 (一)	燒膏、水果	糖醋雞柳、紅燒豆皮、應時青菜、蕃茄蛋花湯	黑糖發糕
10/15 (二)	奶油捲、水果	海帶燒肉、雙色玉米、應時青菜、海帶苳排骨湯	香菇肉羹
10/16 (三)	蔥花捲、水果	玉米肉末銀魚飯、酸菜肉片湯	茄汁通心麵
10/17 (四)	水煮蛋、水果	茄汁肉醬、蔥炒豆干、應時青菜、味噌蛋花湯	海苔壽司
10/18 (五)	鮮肉包、水果	什錦肉羹麵、冬瓜湯	水餃
10/21 (一)	芝麻麵包、水果	煎香腸、蒸蛋、應時青菜、豆腐蛋花湯	珍珠丸子
10/22 (二)	鮭魚吐司、水果	培根高麗菜炒飯、紫菜小魚湯	古早味麵線
10/23 (三)	蒸玉米、水果	台式什錦炒麵、鮮蔬肉片湯	肉末麥片粥
10/24 (四)	茶葉蛋、水果	梅干扣肉、涼拌豆腐、應時青菜、黃瓜排骨湯	客家板條
10/25 (五)	小肉包、水果	海南雞肉飯、蘿蔔貢丸湯	皮蛋瘦肉粥
10/28 (一)	紅豆麵包、水果	炸雞塊、蕃茄滑蛋、應時青菜、味噌豆腐	香菇油飯
10/29 (二)	黑糖饅頭、水果	紅燒肉、滷花生、應時青菜、海帶苳小魚湯	蔬菜麵
10/30 (三)	竹筍包、水果	什錦鮮蔬豬柳燴飯、玉米排骨湯	綠豆薏仁湯
10/31 (四)	炒蛋、水果	玉米炒雞丁、螞蟻上樹、應時青菜、肉骨茶	麵疙瘩

\*本園一律使用國產豬肉食材。

\*餐點設計：參考 幼兒健康食譜（臺北市教育局出版）。

\*每日午餐提供白飯、雜糧飯或地瓜飯。

\*點餐內容會隨市場狀況或配合課程活動而略作彈性調整。