

內湖國小附設幼兒園部10月菜單

日期	星期	早點	午餐						午點	
			主食	主菜	副菜一	副菜三	湯	附		
10月3日	一	小籠湯包*3	海苔飯	酸菜素肚 素肚, 洋蔥, 酸菜	蕃茄炒蛋 洗選蛋, 蕃茄	炒青菜	紫菜金菇湯 紫菜, 金針菇		水果拼盤	
10月4日	二	海芽鮮肉粥 乾海芽, 絞肉, 洗選蛋, 大白菜	五穀飯	涼薯肉絲 肉絲, 涼薯, 生木耳	培根高麗菜 高麗菜, 培根	炒青菜	花菜肉片湯 白花菜, 肉片	水果	桂圓蛋糕+鮮乳	
10月5日	三	蔬菜肉餅 麵粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔	金瓜炒米粉+炒青菜+白玉排骨湯 乾細米粉, 肉絲, 南瓜, 紅蘿蔔, 生香菇+青菜+白蘿蔔, 排骨							水果拼盤
10月6日	四	乾拌飯條 飯條, 絞肉, 豆芽菜, 韭菜	糙米飯	玉米燒雞 雞丁, 玉米結	烤麩總匯 烤麩, 生香菇, 紅蘿蔔, 筍片	炒青菜	黃瓜秀菇湯 大黃瓜, 秀珍菇	水果	黑糖捲+鮮乳	
10月7日	五	慶生蛋糕+麥茶	大滷麵+綜合滷味+炒青菜 黃油麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 筍絲, 洗選蛋, 木耳+海帶卷, 大黑豆干, 米血, 滷包+青菜							水果拼盤
10月10日	一	國慶日連假								
10月11日	二	饅頭夾蔥蛋 饅頭, 洗選蛋, 蔥	芝麻飯	義式燒雞 雞丁, 馬鈴薯, 甜椒, 義大利香料	玉黍花菜 青花菜, 玉米筍, 紅蘿蔔	炒青菜	白菜豆包湯 大白菜, 生豆包	水果	水煎包+鮮乳	
10月12日	三	時蔬炒烏龍 烏龍麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 洋蔥, 青江菜	麻油豬肉炊飯+炒青菜+冬瓜金菇湯 肉絲, 高麗菜, 生木耳, 紅蘿蔔, 麻油+青菜+冬瓜, 金針菇							水果拼盤
10月13日	四	肉骨茶湯 排骨丁, 白蘿蔔, 凍豆腐, 肉骨茶包, 生香菇	紫米飯	豆瓣魚丁 魚丁, 蘭花干, 高麗菜, 豆瓣醬	什錦炒甜條 小黃瓜, 甜不辣, 紅蘿蔔	炒青菜	玉米海根湯 玉米粒, 海帶根	水果	小兔包*2+鮮乳	
10月14日	五	蒲瓜鹹粥 蒲瓜, 鮑菇, 肉絲, 蝦米	炸醬麵+炒青菜+牛蒡油腐湯 白油麵, 絞肉, 洋蔥, 三色丁, 生香菇, 豆干丁, 甜麵醬+青菜+牛蒡, 油豆腐							水果拼盤
10月17日	一	大瓜雞湯 雞丁, 凍豆腐, 大黃瓜, 生香菇	小米飯	紅燒素雞 素雞, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	金菇蒸蛋 洗選蛋, 金針菇	炒青菜	海芽洋芋湯 乾海芽, 馬鈴薯		水果拼盤	
10月18日	二	柴香拉麵 白油麵, 青江菜, 玉米粒, 肉片, 魚板, 柴魚片	糙米飯	地瓜粉蒸肉 肉角, 地瓜, 蒸肉粉	芹香海帶絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜	炒青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	水果	芝麻包+鮮乳	
10月19日	三	香煎蛋餅 蛋餅皮, 洗選蛋	咖哩炒飯+應青+如意豆腐湯 肉絲, 紅蘿蔔, 洋蔥, 鮑菇, 小黃瓜, 咖哩粉+應青+黃豆芽, 豆腐							水果拼盤
10月20日	四	山藥香菇粥 山藥, 絞肉, 生香菇, 紅蘿蔔	小薏仁飯	味噌雞丁 雞丁, 洋蔥, 味噌	小魚干片 豆干片, 青椒, 小魚干	炒青菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜, 大骨	水果	全麥吐司*2+鮮乳	
10月21日	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 青江菜, 生木耳	醬香炒疙瘩+炒青菜+豆薯肉片湯 麵疙瘩, 肉絲, 洋蔥, 生香菇, 小白菜, 紅蘿蔔+青菜+豆薯, 肉片							水果拼盤
10月24日	一	肉絲嫩冬粉 冬粉, 肉絲, 小白菜, 木耳	燕麥飯	塔香百頁 百頁豆腐, 洋蔥, 九層塔	雙絲炒蛋 洗選蛋, 小黃瓜, 紅蘿蔔	炒青菜	山藥玉米湯 山藥, 玉米結		水果拼盤	
10月25日	二	鮑菇小米粥 小米, 鮑菇, 絞肉, 高麗菜	胚芽飯	花菜魚丁 魚丁, 青花菜, 紅蘿蔔	紅燒麵筋 麵筋泡, 白蘿蔔, 花生	炒青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋	水果	杯子蛋糕+鮮乳	
10月26日	三	茶葉蛋+決明子茶	古早味肉燥飯+應青+冬瓜魚羹湯 絞肉, 洋蔥, 生香菇, 碎干丁+應青+冬瓜, 魚羹							水果拼盤
10月27日	四	蕃茄豬肉湯麵 白麵條, 肉片, 洋蔥, 蕃茄, 金針菇	紫米飯	洋芋燉雞 雞丁, 洋芋	秀菇白菜 大白菜, 秀珍菇, 紅蘿蔔	炒青菜	青菜凍腐湯 青菜, 凍豆腐	水果	肉包+鮮乳	
10月28日	五	鍋貼*3	鳳梨蛋炒飯+炒青菜+綠豆QQ湯 肉絲, 洗選蛋, 洋蔥, 鳳梨, 三色丁+青菜+綠豆, 全白QQ							水果拼盤
10月31日	一	當歸麵線湯 蚵麵線, 凍豆腐, 大白菜, 金針菇, 當歸	麥片飯	南瓜豆腐煲 豆腐, 南瓜, 三色丁	筍絲炒蛋 洗選蛋, 脆筍絲	炒青菜	枸杞清瓜湯 青木瓜, 枸杞		水果拼盤	