

龍潭國民小學附設幼兒園113年10月份餐點表 ★本校膳食一律使用國產豬

週次	日期		上午點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	下午點心	
6	10/1	二	清粥小菜	糙米飯	三杯雞	鮮炒扁蒲	有機小白菜	綠豆粉粿湯	水果	鮮奶紅豆湯	
	10/2	三	蔥油餅 鮮奶	番茄肉燥拌麵 + 蒸翅小腿 + 炒空心菜 + 薑絲冬瓜湯					水果	海鮮豆腐羹	
	10/3	四	蔥蛋地瓜粥	五穀飯	鐵板雞柳	沙茶白菜	有機味美菜	蘿蔔排骨湯	水果	水餃	
	10/4	五	鹹米苔目	糙米飯	生炒魷魚	蠔油悶筍	有機黑葉 白菜	山藥雞湯	水果	鹹奶油餐包 鮮奶	
7	10/7	一	芝麻包 光泉豆奶	環保蔬食 日紫米飯	堅果毛豆玉 米	番茄炒蛋	產銷履歷 蔬菜	味噌湯	水果	雞茸 玉米濃湯	
	10/8	二	海鮮粥	糙米飯	香酥魚排	泰式南瓜綠咖哩	有機蜜雪兒 白菜	白菜冬粉湯	水果	燒賣 珍珠丸子	
	10/9	三	紅糖饅頭 鮮奶	紅燒豬腩麵 + 關東煮 + 鹽味毛豆莢 + 紅豆包					水果	番茄豆腐湯	
	10/10	四	雙十國慶 放假一天								
	10/11	五	蔬菜烏龍麵	糙米飯	馬鈴薯蒸肉	高麗菜炒年糕	有機青油菜	昆布玉米湯	水果	小羊角 鮮奶	
8	10/14	一	糙米雞柳粥	環保蔬食 日大麥飯	韓式豆腐煲	海芽炒蛋	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔湯	水果	鮮奶脆片	
	10/15	二	海鮮麵	糙米飯	滷雞腿	咖哩白花椰	有機荷葉 白菜	紅豆紫米湯	水果	綠豆薏仁湯	
	10/16	三	銀絲捲 豆漿	蝦仁蛋炒飯 + 泰式拌肉片 + 田園蔬菜湯					水果	滷雞腿 清燙綠花椰	
	10/17	四	客家炒飯條	紅藜飯	茶香燒肉	腰果黑豆干	有機黑葉 白菜	大瓜貢丸湯	水果	蔬菜肉片湯	
	10/18	五	玉米蔬菜 鮮肉粥	糙米飯	蘑菇雞丁	海帶雙絲	有機味美菜	蓮藕排骨湯	水果	慶生大蛋糕 光泉鮮奶	
9	10/21	一	鮮魚粥	環保蔬食 日小米飯	打拋豆丁炒	奶醬白菜	產銷履歷 蔬菜	紫菜魚丸湯	水果	玉米蘿蔔 排骨湯	
	10/22	二	什錦炒麵	糙米飯	安東燉雞	海根三絲	有機蜜雪兒 白菜	番茄蛋花湯	水果	味噌豆腐湯	
	10/23	三	醬燒小肉包 鮮奶	美味水餃 + 鹽水蔬菜 + 酸辣湯					水果	桂圓紅豆 紫米粥	
	10/24	四	香菇雞肉粥	五穀飯	筍干豬腳	鵪鶉蛋黃瓜	有機青油菜	山粉圓冬瓜茶	水果	海鮮肉羹湯	
	10/25	五	擔仔麵	糙米飯	蒲燒鯛魚	滑蛋菇菇	有機小白菜	芋頭米粉湯	水果	義式燻雞 鮮奶	
	10/26	六	運動會								
10	10/28	一	運動會補假一天								
	10/29	二	蛤蜊雞絲麵	芝麻飯	南瓜燒雞	芹香甜不辣	有機味美菜	昆布豆芽湯	水果	玉米山藥 排骨湯	
	10/30	三	煎蛋三明治 鮮奶	日式烏龍麵 + 滷里肌肉片 + 燙青菜					水果	紅豆小湯圓	
	10/31	四	蔥油拌麵 燙美生菜	紅藜飯	番茄魚丁	脆炒馬鈴薯	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果	鮮菇雞湯	

