

臺北市私立星雲非營利幼兒園109年10月餐點表

日期	星期	上午點心	菜單					下午點心
			飯類	主菜	副菜一	副菜二	湯品	
10月5日	(一)	時令水果	白飯	五香滷豆干海帶	開陽黃瓜	炒時蔬	芹香冬粉湯	綠豆湯
10月6日	(二)	時令水果	糙米飯	奶油多利魚	日式蒸蛋	炒時蔬	蕃茄絲瓜湯	皮蛋瘦肉粥
10月7日	(三)	時令水果	白飯	三杯雞	洋蔥蛋	炒時蔬	冬瓜蛤蠣湯	杯子蛋糕、鮮奶
10月8日	(四)	時令水果	糙米飯	洋芋燉肉	醬炒豆干	炒時蔬	菇菇湯	絲瓜肉末粥
	日	週休二日						
10月12日	(一)	時令水果	無肉蔬食日	日式蔬菜咖哩飯			玉米湯	古早味麵線
10月13日	(二)	時令水果	白飯	糖醋雞柳	甜不辣 韭菜花	炒時蔬	紫菜蛋花湯	饅頭、米漿
10月14日	(三)	時令水果	糙米飯	味噌燉肉	蝦皮冬瓜	炒時蔬	青菜豆腐湯	地瓜稀飯
10月15日	(四)	時令水果	五穀飯	粉蒸肉	毛豆炒豆干	炒時蔬	菜頭湯	餛飩湯
10月16日	(五)	時令水果	白飯	蒲燒魚	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬	黃豆芽菜湯	起士吐司
	六日	週休二日						
10月19日	(一)	時令水果	無肉蔬食日	弗羅倫斯番茄義大利麵			奶油濃湯	蔬菜鹹粥
10月20日	(二)	時令水果	白飯	五香翹腿	西芹豆包	炒時蔬	冬瓜湯	鮮奶脆片
10月21日	(三)	時令水果	糙米飯	破布子燉魚	風味 麻婆豆腐	炒時蔬	白蘿蔔湯	銀魚雞蛋粥
10月22日	(四)	時令水果	白飯	什錦皇帝豆	肉絲炒豆干	炒時蔬	味噌豆腐湯	肉絲蛋花粥
10月23日	(五)	時令水果	糙米飯	醬炒杏包菇肉絲	菜圓蛋	炒時蔬	紫菜吻仔魚湯	葡萄吐司
	六日	週休二日						
10月26日	(一)	時令水果	無肉蔬食日	素食水餃			關東煮湯	綠豆薏仁湯
10月27日	(二)	時令水果	白飯	洋蔥雞柳	蕃茄炒蛋	炒時蔬	青菜豆腐湯	香菇雞肉粥
10月28日	(三)	時令水果	糙米飯	空肉飯	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬	金針菇湯	滑蛋雞絲麵
10月29日	(四)	時令水果	白飯	瓜仔肉	滷白菜	炒時蔬	山藥排骨湯	
10月30日	(五)	時令水果	白飯	雞肉燴飯				饅頭、米漿
	六日	週休二日						

備註：

1. 響應國家節能減碳愛地球，每週一為無肉蔬食日。
2. 配合時令季節及臨時偶發事件，餐點將視情況調整，不另行通知，敬請見諒！
3. 少油少鹽少油炸，以蒸煮燉滷為主。

製表人：

園長：