

崇明國小附幼 10 月份餐點表

| 日期 | | 上午 | 食材明細 | 下午 | 食材明細 | 水果 |
|-------|---|-----------|--------------------------|--------|---------------------------|-----|
| 10/1 | 二 | 竹筍瘦肉粥 | 香菇, 竹筍, 絞肉, 白米 | 仙草粉圓 | 粉圓, 仙草 | 柳丁 |
| 10/2 | 三 | 酸辣湯(無辣) | 木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲 | 藍莓吐司 | 藍莓醬, 吐司 | 西瓜 |
| 10/3 | 四 | 葡萄饅頭+豆漿 | 葡萄乾, 麵粉, 黃豆 | 鬆餅 | 雞蛋, 麵粉, 奶油 | 香瓜 |
| 10/4 | 五 | 麻油雞飯 | 麻油, 米, 雞肉, 紅蘿蔔, 碗豆, 玉米 | 麵包 | 雞蛋, 麵粉, 奶油 | 香瓜 |
| 10/7 | 一 | 什錦湯麵 | 麵條, 豬肉, 白菜, 蛤蠣 | 奶油餅 | 麵粉, 奶油, 雞蛋 | 火龍果 |
| 10/8 | 二 | 虱目魚粥 | 虱目魚, 米, 芹菜 | 什錦愛玉 | 愛玉, 珍珠, 粉角, 糖水 | 香蕉 |
| 10/9 | 三 | 香菇肉羹 | 香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉 | 綜合丸子湯 | 香菇丸, 黃金魚蛋, 翡翠丸, 白菜 | 西瓜 |
| 10/11 | 五 | 芝麻包+豆漿 | 芝麻醬, 麵粉 | 麵包 | 雞蛋, 麵粉, 奶油 | 蓮霧 |
| 10/14 | 一 | 肉燥陽春麵 | 麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥 | 草莓起司吐司 | 起司, 草莓醬, 吐司 | 香瓜 |
| 10/15 | 二 | 金針菇燕麥粥 | 雞蛋, 豬肉, 金針菇, 燕麥 | 薯條 | 馬鈴薯 | 香蕉 |
| 10/16 | 三 | 黑糖饅頭+豆漿 | 黑糖, 麵粉, 黃豆 | 蔬菜餛飩湯 | 小白菜, 餛飩 | 柳丁 |
| 10/17 | 四 | 玉米濃湯 | 紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯 | 紅豆湯 | 紅豆 | 西瓜 |
| 10/18 | 五 | 炒冬粉 | 冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳 | 麵包 | 雞蛋, 麵粉, 奶油 | 蓮霧 |
| 10/21 | 一 | 鮮菇米粉湯 | 豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉 | 起司蛋堡 | 漢堡, 起司, 雞蛋, 小黃瓜 | 柳丁 |
| 10/22 | 二 | 鮭魚玉米粥 | 鮭魚, 玉米, 白米, 高麗菜 | 綠豆湯 | 綠豆 | 香蕉 |
| 10/23 | 三 | 南瓜雜糧饅頭+豆漿 | 南瓜, 五穀, 麵粉, 黃豆 | 關東煮 | 黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔 | 香瓜 |
| 10/24 | 四 | 肉絲蛋麵線 | 肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜 | 香椿抓餅 | 麵粉, 沙拉油, 香椿 | 西瓜 |
| 10/25 | 五 | 滷蛋+海帶湯 | 雞蛋, 海帶 | 麵包 | 雞蛋, 麵粉, 奶油 | 蓮霧 |
| 10/28 | 一 | 蕃茄肉醬麵 | 洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條 | 壽司 | 白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻 | 柳丁 |
| 10/29 | 二 | 雞蓉玉米粥 | 雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米 | 豆花 | 黃豆, 糖水 | 火龍果 |
| 10/30 | 三 | 鍋燒雞絲麵 | 雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣 | 紅豆紫米粥 | 紅豆, 紫米 | 香蕉 |
| 10/31 | 四 | 菜包+豆漿 | 高麗菜, 麵粉 | 鮮菇冬粉湯 | 高麗菜, 金針菇, 秀珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉 | 蓮霧 |