



明德附幼113年10月份營養十餐

日	星	早點		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	午點
期	期									
1	二	鮮肉包	黑芝麻鮮豆漿	糙米飯	蘿蔔燒肉	飄香滷味	空心菜	貢丸湯	火龍果	鮪魚玉米粥
2	三	南瓜冬粉湯		糙米飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	金針排骨湯	奇異果	什錦麵線
3	四	餛飩湯		義大利肉醬麵			蚵仔白菜	蓮藕排骨湯	香蕉	黑糖綜合豆花
4	五	蔬菜麵線		地瓜飯	瓜仔肉燥	豆炒香菇蝦仁	大陸妹	大黃瓜排骨湯	水梨	綠豆西米露
7	一	蘿蔔糕	黃金豆漿	糙米飯	三杯雞	香菇蒸蛋	高麗菜	番茄洋蔥湯	蘋果	仙草撞奶
8	二	乳酪丁小麵包	鮮奶	咖哩豬肉燴飯			A菜	竹筍排骨湯	木瓜	玉米瘦肉粥
9	三	日式烏龍麵		糙米飯	杏鮑菇燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	哈密瓜	紅豆紫米粥
10	四	國慶日								
11	五	銀絲卷	豆奶	地瓜飯	京醬肉絲	螞蟻上樹	蚵仔白菜	香菇丸白菜湯	火龍果	蒸烤小地瓜
14	一	燒賣	黃金豆漿	糙米飯	香菇蛋滷肉	紅蘿蔔絲蒸蛋	高麗菜	皇帝豆排骨湯	蘋果	海帶芽吻仔魚粥
15	二	奶黃包	鮮奶	什錦炒麵			豆芽菜	百菇排骨湯	奇異果	香菇肉粥
16	三	豆沙包	班班鮮奶	糙米飯	清蒸鱸魚	紅燒豆腐	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	芭樂	綠豆薏仁
17	四	貢丸米苔目湯		糙米飯	蝦捲	竹筍炒肉絲	大白菜	蘿蔔海帶排骨湯	香蕉	蔬菜肉絲麵
18	五	慶生蛋糕	班班鮮奶	地瓜飯	栗子燒雞	三杯杏鮑菇	蚵仔白菜	玉米排骨湯	橘子	關東煮
21	一	雞絲麵		糙米飯	蘿蔔燉肉	玉米炒肉末	高麗菜	魚丸蘿蔔湯	蘋果	皮蛋瘦肉粥
22	二	蘿蔔糕湯		紅醬貝殼麵			紅絲花椰菜	玉米濃湯	水梨	雞茸玉米粥
23	三	南瓜雜糧小饅頭	班班鮮奶	糙米飯	蒜泥白肉	紅燒冬瓜	青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	葡萄	地瓜甜湯
24	四	雙層起士三明治	班班鮮奶	糙米飯	蔥爆梅花豬	吻仔魚炒蛋	A菜	海帶芽貢丸湯	奇異果	山藥粥
25	五	油豆腐米粉湯		地瓜飯	山藥滷肉	木須豆干	空心菜	味噌豆腐湯	芭樂	迷你黃金捲
28	一	黑糖馬拉糕	黃金豆漿	糙米飯	鮮菇炒肉片	魚板蒸蛋	高麗菜	南瓜蔬菜湯	蘋果	水煮玉米
29	二	玉米蛋餅	糙米漿	糙米飯	肉燥豆腐	韭黃炒甜不辣	大白菜	羅宋湯	鳳梨	魚片粥
30	三	奶黃包	班班鮮奶	糙米飯	鳳梨雞丁	豆腐羹	有機蔬菜	胡瓜玉米湯	芭樂	南瓜甜粥
31	四	蔬菜湯餃		糙米飯	蔥爆松坂豬	蝦仁蒸蛋	青江菜	紫菜蛋花湯	香蕉	紅絲高麗菜粥

明德附幼的餐點皆使用優良國產豬肉