



114 年度 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
10/01	三	什錦麵	營養飯、筍絲爌肉、黃瓜湯、水果	八寶粥	V	V	V	V
10/02	四	關東煮	肉末鮮蔬什錦粥、水果	黑糖珍珠	V	V	V	V
10/03	五	蛋餅	營養飯、瓜子肉燥、青菜、大骨湯、水果	芋頭包	V	V	V	V
10/06	一		中秋節					
10/07	二	清粥小菜	鮮蔬義大利麵、南瓜濃湯、水果	洋菜凍	V	V	V	V
10/08	三	蘿蔔糕	營養飯、紅燒豆腐、青菜、水果	紅豆紫米粥	V	V	V	V
10/09	四	廣東粥	滷肉飯、青菜、蘑菇蛋花湯、水果	芋頭西米露	V	V	V	V
10/10	五		國慶日					
10/13	一	陽春麵	筍絲髮菜肉羹飯、水果	葡萄吐司 冬瓜茶	V	V	V	V
10/14	二	珍珠麵包	鮮蔬涼麵、柴魚湯、水果	麵線糊	V	V	V	V
10/15	三	鹹粿	肉燥麵、白蘿蔔排骨湯、水果	鮮奶麥片	V	V	V	V
10/16	四	鍋燒意麵	鮮蔬咖哩飯、養生菇蛋花湯、水果	冬瓜粉圓	V	V	V	V
10/17	五	廣東粥	肉絲蛋炒飯、鮮蔬蛋湯、水果	滑蛋瘦肉粥	V	V	V	V
10/20	一	魴仔魚粥	雞肉飯、紫菜蛋花湯、水果	小餐包	V	V	V	V
10/21	二	蔬菜肉粥	營養飯、洋蔥馬鈴薯爌肉、排骨湯、水果	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
10/22	三	玉米蛋	鮮蔬肉燥湯麵、水果	玉米濃湯	V	V	V	V
10/23	四	銀絲卷	肉羹飯、水果	鮮蔬雞蛋麵	V	V	V	V
10/24	五		10/25 光復節補假					
10/27	一	草莓餐包	鴨肉羹飯、水果	三明治	V	V	V	V
10/28	二	清粥小菜	肉絲蛋炒飯、排骨筍絲湯、水果	擔仔麵	V	V	V	V
10/29	三	鮮蔬滑蛋粥	營養飯、香菇肉燥、青菜、丸子湯、水果	鮮奶吐司	V	V	V	V
10/30	四	玉米濃湯	排骨蔬菜麵、水果	元氣饅頭	V	V	V	V
10/31	五	麵線糊	鮮蔬咖哩飯、味噌湯、水果	仙草蜜	V	V	V	V

※ 本園一律使用國產豬食材

※ 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。

※ 本餐點表每月初公告於本園網頁 <https://shandau.topschool.tw> 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。