10月餐點表 108上學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 力 早 餐 | 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 10/1(二) | 皮蛋瘦肉粥 | 健康小米飯+茄汁魚+玉米肉茸+時鮮青菜  豆薯蛋花湯(香瓜) | 綠豆薏仁湯 |
| 10/2(三) | 蘿蔔糕湯 | 香香芝麻飯+彩椒肉柳+塔香活魷魚+時鮮青菜  牛蒡雞骨湯(香瓜) | 雞片味噌拉麵 |
| 10/3(四) | 香菇麵線羹 | 麻將乾麵+滷蛋+時鮮青菜  大白菜雞骨湯(香瓜) | 紫米桂圓粥 |
| 10/4(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+花瓜雞腿丁+什錦粉絲+時鮮青菜  冬瓜蛤蜊湯(芭樂) | 茶葉蛋  決明子茶 |
| 10/5(六) | 水餃  蔬菜湯 | 香腸炒飯+小熱狗+雙拼時蔬+丁香海芽湯(芭樂) | 魚板鍋燒意麵 |
| 10/7(一) | 絲瓜香菇麵線 | 香Q白米飯+榨菜頭炒麵肚+蕃茄炒蛋+時鮮青菜  冬瓜金針菇薑絲湯(木瓜) | 葡萄大麥粥 |
| 10/8(二) | 鮪魚三明治  牛奶 | 五穀雜糧飯+紅燒獅子頭+黃瓜甜不辣+時鮮青蔬  味噌洋蔥豆腐湯(木瓜) | 特製布丁 |
| 10/9(三) | 糙米吻魚鮮肉粥 | 香香芝麻飯+香菇肉燥+飄香滷味+時鮮青菜  C:\Users\201605A\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\156577_363568733727587_625026829_n.jpg白蘿蔔虱目魚丸湯(木瓜) | 波蘿麵包  龍眼干茶 |
| 10/10(四) | **雙十國慶日—連續放假四天** | | |
| 10/14(一) | 絲瓜關廟湯麵 | 營養糙米飯+杏鮑菇燴素火腿+咖哩洋芋+時鮮青菜  當歸菇菇湯(香蕉) | 紅豆薏仁湯 |
| 10/15(二) | 沙拉吐司  滋養湯 | 健康小米飯+豉汁魚片+開陽肉末蘿蔔絲+時鮮青菜  韭香豬血湯(香蕉) | 鮮蔬香菇麵疙瘩 |
| 10/16(三) | 肉末通心麵 | 健康小米飯+糖醋肉片+菜脯烘蛋+時令蔬青菜  扁蒲雞骨湯(香蕉) | 關東煮 |
| 10/17(四) | 肉丁豆仔粥 | 金瓜炒米粉＋麥克雞塊＋時鮮青蔬  金針雞骨湯(蘋果) | 米苔目甜湯 |
| 10/18(五) | 黑糖饅頭  豆漿 | 營養糙米飯+蔥薑蒸魚+咖哩寬粉+時鮮青菜  榨菜肉絲湯(蘋果) | 甜甜圈  決明子茶 |
| 10/21(一) | 鮮菇滑蛋粥 | 香樁炒飯+飄香滷味+時鮮青菜  鮮菇何首烏湯(香瓜) | 香樁煎餅  麥茶 |
| 10/22(二) | 果醬三明治  牛奶 | 五穀雜糧飯+味噌洋蔥烤魚+香鬆拌豆腐+時鮮青菜  玉米濃湯(香瓜) | 地瓜綠豆湯 |
| 10/23(三) | 油豆腐麵線 | 營養糙米飯+洋菇歐姆蛋+筍干東坡肉+時鮮青蔬  四神豬肚湯(香瓜) | 粿仔條 |
| 10/24(四) | 蔬菜南瓜粥 | 咖哩炒烏龍麵+溫泉蛋+時令蔬青菜  豆腐味噌湯(柳丁) | 小飯糰  紫菜湯 |
| 10/25(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 香香芝麻飯＋酥炸魚條＋泡菜豆腐＋時鮮青蔬  酸白菜大骨湯(柳丁) | 菜包  紫菜湯 |
| 10/28(一) | 小米蛋粥  海苔素鬆 | 營養糙米飯+香菇素肉燥+芝麻牛蒡燒+時鮮青菜  紫菜蛋花湯(芭樂) | 麻油麵線 |
| 10/29(二) | 三色吐司  牛奶 | 健康小米飯+香煎魚片+彩燴蒸蛋+時鮮青菜  冬瓜大骨湯(芭樂) | 黑糖甘藷圓仔湯 |
| 10/30(三) | 蔬菜雞絲麵 | 高纖麥片飯+鹹蛋蒸肉+白菜豆腐羹+時鮮青菜  虱目魚骨湯(芭樂) | 酸辣湯餃 |
| 10/31(四) | 雞茸玉米粥 | 傳統美味肉羹麵+香香花枝丸+時鮮青菜  大骨湯(芭樂) | 紅豆麥片粥 |

備註：★每天提供當季水果