


107.10月份營養菜單

CHOCOLATE INTERNATIONAL PRESCHOOL
中心食品營養組 製

week 1

10/1(一)	紅豆粥	洋芋燒肉 紅絲炒蛋 山藥排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 洋芋素肉	肉絲細粉
10/2(二)	杯子蛋糕 牛奶	菠蘿燒雞 三色玉米 蘿蔔湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 三色玉米	瘦肉粥
10/3(三)	麵疙瘩	香酥魚條 家常豆腐 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒豆腐	肉絲板條
10/4(四)	黑糖饅頭 豆漿	香菇肉燥 菜圃蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香菇素肉燥	肉羹麵線
10/5(五)	菜肉粥	瓜仔肉 玉米素丁 青菜豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素瓜仔肉	切仔麵

week 2

10/8(一)	蛋肉粥	洋蔥肉絲 芙蓉蒸蛋 蘿蔔湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 芙蓉蒸蛋	魚丸冬粉
10/9(二)	熱狗餐包	香酥雞排 三色素丁 紫菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒素肉	香香米苔目
10/10(三)	 雙十節			
10/11(四)	奶黃包 枸杞茶	清蒸肉丸子 蕃茄炒蛋 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醬爆素肉絲	巧香河粉
10/12(五)	芋頭肉粥	香滷翹腿 花生麵筋 芹菜魚丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香煎素腿	鮮肉包 麥茶

week 3

10/15(一)	銀魚粥	香菇瓜仔肉 玉米炒蛋 紫菜魚丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香菇素瓜仔肉	肉絲板條
10/16(二)	全麥吐司 牛奶	糖醋雞丁 家常豆腐 玉米湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素燒洋芋	貢丸麵線
10/17(三)	蘿蔔糕湯	和風馬鈴薯肉 素炒三絲 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香香素雞塊	紅豆紫米粥
10/18(四)	鮮奶饅頭 黑豆漿	紅燒魚丁 香菇蒸蛋 黃瓜排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素蜜汁肉	切仔麵
10/19(五)	關東煮	紅燒肉丁 銀芽肉絲 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香煎豆腐	巧香鹹粥

week 4

10/22(一)	地瓜粥	醬瓜燉肉 蕃茄炒蛋 枸杞雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醬瓜素肉	餛飩麵
10/23(二)	蔥花麵包 牛奶	三色雞丁 螞蟻上樹 海帶味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醃醋素排	香菇肉燥米粉
10/24(三)	蝦皮冬粉	蜜汁魚塊 毛豆絞肉 玉米鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香酥鮑菇	椰汁西谷米
10/25(四)	鮮肉包 豆漿	台式滷肉 歐姆蛋 冬瓜蛤蜊湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒素肉	義大利麵
10/26(五)	雞蓉玉米粥	咖哩雞燴飯 椒鹽甜條 山藥排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 鳳梨素丁蛋炒飯	什錦湯餃

week 4

10/29(一)	瘦肉粥	沙茶雞柳 菇菇烘蛋 味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 沙茶素肉	巧香河粉
10/30(二)	草莓吐司 牛奶	清蒸肉餅 韭菜甜不辣 山藥枸杞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香滷麵腸	貢丸麵線
10/31(三)	貢丸冬粉	香滷翹腿 家常豆腐 豆芽排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 糖醋油豆腐	紅豆湯圓

~ 快樂學習 健康優先 ~