



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/1 二	台式鹹粥	白飯、紅燒燉肉、香炒甜條、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/2 三	清粥、菜脯蛋、滷豆枝	海鮮烏龍麵、五行蔬菜湯、時令水果	沙琪馬 無糖麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/3 四	蔬菜豆簽	五穀飯、彩椒雞丁、螞蟻上樹、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/4 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蔥燒魚、燴豆腐、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	五穀米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/7 一	蔬菜雞蓉粥	白飯、椒鹽雞塊、涼拌豆干、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	肉燥米粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/8 二	蛋絲麵線	白飯、蜜汁雞、紅絲炒蛋、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/9 三	地瓜粥、麵筋、豆漿	肉羹飯、玉米大骨湯、時令水果	仙草凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/10 四	國慶日放假			
10/11 五	牛奶燕麥粥	白飯、魷仔魚燴百葉、塔香茄子、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	地瓜芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/14 一	枸杞肉粥	白飯、照燒雞、碰皮白菜滷、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/15 二	味噌拉麵	白飯、鵝蛋肉燥、塔香海帶根、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/16 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	青蔬麻醬涼麵、蚬仔湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/17 四	鮮蔬雞蛋麵	五穀飯、蒜泥白肉、蒜炒什錦菇、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	粉條綜合甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/18 五	芋香饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、香滷油豆腐、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/21 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、三杯雞、客家小炒、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	冬瓜珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/22 二	肉燥擔仔麵	白飯、糖醋排骨、鮮蔬蒸蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/23 三	地瓜粥、玉米蛋、花瓜	咖哩飯、香菇雞湯、時令水果	鴨肉冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/24 四	鍋燒意麵	五穀飯、蔥燒肉排、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/25 五	小餐包、麥茶	白飯、虱目魚柳、蕃茄醬燴豆腐、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	小米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/28 一	南瓜粥	白飯、油蔥雞、炒三絲、青翠時蔬、山藥大骨湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/29 二	什錦板條	白飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	高麗菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/30 三	清粥、散蛋、豆枝	義大利麵、柴魚大骨湯、時令水果	粉圓甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
10/31 四	蔬菜雞絲麵	五穀飯、蔥爆豬柳、奶香燴雙菇、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類

- 本園一律採用國產豬肉食材。
- 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。
- 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當調整。

