

# 嘉義市東區蘭潭國小附設幼兒園114年10月份菜單

日期	星期	早點	午餐	午點
1	星期三	鮭魚三明治+低糖豆漿	白米飯 炒米粉 滷四角油豆腐 炒產銷蔬菜 紫菜蛋花湯 水果	芝麻包+麥茶
2	星期四	南瓜小米粥	白米飯 地瓜燒雞 金菇炒蛋 炒豆芽菜 蘿蔔排骨湯	水果拼盤
3	星期五	越南河粉	地瓜飯 鹹菜魚 小瓜雞絲 炒有機蔬菜 珍珠鮮奶茶 水果/國產豆漿	麥片鮮奶
6	星期一	中秋節放假		
7	星期二	玉米濃湯	白米飯 瓜仔肉 螞蟻上樹 炒高麗菜 酸辣湯	水果拼盤
8	星期三	鮮奶吐司+無糖優酪乳	肉燥烏龍麵 燒賣 炒產銷蔬菜 豆腐味噌湯 水果	蔭瓜香菇雞湯
9	星期四	韓式冬粉	白米飯 蔭鳳梨蒸魚 紅蘿蔔炒蛋 炒地瓜葉 蔬菜湯	水果拼盤
10	星期五	雙十節放假		
13	星期一	米苔目	紅藜麥飯 蔥油雞 黃瓜什錦 炒產銷蔬菜 肉骨茶湯 水果	雜糧饅頭+低糖豆漿
14	星期二	什錦炒麵	白米飯 粉蒸肉 蕃茄豆腐煲 炒高麗菜 什錦蛋花湯	水果拼盤
15	星期三	蔬菜蛋炒飯	白米飯 鮮肉絲羹飯 滷蛋 炒產銷蔬菜 起司饅頭 水果	燒賣+決明子茶
16	星期四	麻油麵線湯	白米飯 蔥燒魚 壽喜燒 炒豆芽 結頭海結湯	水果拼盤
17	星期五	生日蛋糕+鮮奶	地瓜飯 香酥雞翅 洋蔥炒蛋 炒有機蔬菜 綠豆芋圓 水果	冰心地瓜+紫米燕麥糙米漿
20	星期一	鍋燒意麵	紅藜麥飯 鹹酥雞 麻婆豆腐 炒產銷蔬菜 關東煮 水果	小餐包+無糖優酪乳
21	星期二	結頭凍腐湯	白米飯 照燒魚片 麻醬豆芽 炒地瓜葉 玉米濃湯	水果拼盤
22	星期三	蒸蘿蔔糕+低糖豆漿	紅燒豬肉麵 滷味 炒產銷蔬菜 豬肉餡餅 水果	綠豆鮮奶
23	星期四	蔬菜煎餅+麥茶	白米飯 冬瓜燒雞 蒸蛋 炒大白菜 養生湯	水果拼盤
24	星期五	臺灣光復節補假		
27	星期一	鮮筍肉絲粥	紅藜麥飯 豆輪燒肉 銀芽雞絲 炒產銷蔬菜 榨菜肉絲湯 水果	起司饅頭+鮮奶
28	星期二	海鮮拉麵	白米飯 蔭冬瓜蒸魚 洋芋肉末 開陽白菜 冬瓜肉骨酥湯	水果拼盤
29	星期三	抓餅+糙米漿	筍子粥 卡拉雞腿排 炒產銷蔬菜 漢堡 水果	銀耳蓮子湯
30	星期四	什錦炒飯	白米飯 烏蛋肉燥 宮廷炒年糕 炒豆芽菜 當歸排骨	水果拼盤
31	星期五	雞絲蛋麵	地瓜飯 南瓜燒雞 鮮蔬寬粉 炒有機蔬菜 冬瓜仙草蜜 水果	玉米脆片奶酪

\* 本園一律使用國產豬肉牛肉食材

\* 本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質的穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及製品，不適合對其過敏體質者食用