



2015年10月餐飲計畫表

日	一	二	三	四	五	六
	1. 每日飯後均有時令水果， 補充健康天然維生素並幫 助幼生消化。 2. 以上餐點如有異動，將以 當日實際提供為主。			1 營養玉米脆片、牛奶 高纖五穀糙米飯、沙茶豬柳、雙 色花椰肉片、清炒時蔬、 湯：蘿蔔貢丸湯 雙色饅頭、果汁牛奶	2 草莓果醬三明治、美祿 米飯、蘋果咖哩燉肉、毛豆干 丁、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 香煎鍋貼	3
4	5 杯型小蛋糕、牛奶 鳳梨肉絲蛋炒飯、清炒時蔬、 湯：蘿蔔大骨湯 黑糖饅頭	6 法式吐司、牛奶 米飯、雙色甜椒炒雞丁、雲耳金 菇、清炒時蔬、湯：玉米濃湯 紅豆麵包	7 小饅頭夾蔥蛋 高纖五穀糙米飯、蔥爆豬柳、翠 玉貢丸片、清炒時蔬、湯：洋芋 蔬菜湯 餛飩湯麵	8 蔥油餅、豆漿 米飯、馬鈴薯燉肉、蜜汁豆包、 清炒時蔬、湯：翡翠豆腐湯 義大利麵	<h1 style="color: red;">雙十國慶 連續假期</h1>	
11	12 可口小籠包、牛奶 米飯、蘿蔔燒肉、洋蔥炒蛋、清 炒時蔬、湯：竹筍大骨湯 香菇鮮肉粥	13 巧克力醬吐司、豆漿 什錦炒麵、湯：貢丸湯 全麥饅頭	14 叻仔魚蔬菜粥 高纖五穀糙米飯、蒜茸肉片、番 茄炒蛋、清炒時蔬、 湯：海帶芽湯 海綿蛋糕	15 奶油可頌、美祿 米飯、醬爆雞丁、西芹黑輪、清 炒時蔬、湯：冬瓜排骨湯 營養鮮肉包	16 營養玉米脆片、牛奶 米飯、黑胡椒豬排、彩椒玉米、 清炒時蔬、湯：莧菜銀魚豆腐羹 什錦炒麵	17
18	19 珍珠丸子、豆漿 米飯、橙汁排骨、蔥花菜脯蛋、 清炒時蔬、湯：蘿蔔大骨湯 芋泥甜包、果汁牛奶	20 鮭魚玉米粥 高纖五穀糙米飯、香芋扣肋排、 蝦皮敏豆、清炒時蔬 湯：大黃瓜排骨湯 綜合湯餃	21 吐司夾蔥蛋、牛奶 香甜咖哩雞肉飯、清炒時蔬、 湯：番茄湯 青蔥花捲、牛奶	22 玉米蛋餅、豆漿 米飯、卡拉雞排、椒筍麵腸、清 炒時蔬、湯：香菇雞湯 蔥花麵包、美祿	23 鮭魚稀飯 義大利麵、清炒時蔬、湯：鄉村 蔬菜湯 波蘿麵包、阿華田	24
25	26 港式蘿蔔糕、阿華田 米飯、香酥肉排、黃瓜鮮菇、清 炒時蔬、湯：火腿玉米湯 芋頭瘦肉粥	27 活力五穀脆片、牛奶 米飯、檸檬雞柳條、芹香甜不 辣、青炒時蔬、湯：蘿蔔排骨湯 蔥油餅	28 綜合蔬菜鹹粥 滷肉飯、紅燒豆腐、清炒時蔬、 湯：紫菜蛋花湯 紅豆麵包	29 草莓三明治 米飯、照燒雞腿排、芙蓉豆腐、 清炒時蔬、湯：金茸三絲湯 絲瓜麵線	30 奶油小餐包、豆漿 米飯、紅燒師子頭、火腿燴什 錦、清炒時蔬、湯：髮菜豆腐湯 香筍包	31