



2019 年 10 月餐飲計畫表

日	一	二	三	四	五	六
		1 燒賣、豆漿 什錦綜合炒麵、清炒時蔬、 湯：貢丸排骨 牛角可頌	2 高纖營養穀片、牛奶 米飯、紅燒豆乾、海帶、花椰 肉絲、清炒時蔬、湯：香菇雞 湯 鮮肉包	3 草莓吐司、豆漿 高纖五穀糙米飯、京醬肉 絲、紅燒豆腐、清炒時蔬、 湯：芹菜蘿蔔湯 綠豆薏仁湯	4 大腸麵線 米飯、玉米碎肉、蒸蛋、清 炒時蔬、湯：青菜豆腐湯 黑糖饅頭	5 狀元及第粥 香甜黃金咖哩雞肉飯、 清炒時蔬、湯：蛤仔湯 蛋糕
6	7 營養玉米脆片、牛奶 米飯、日式豬排、番茄炒 蛋、清炒時蔬、湯：海帶 芽湯 肉鬆麵包	8 鮮奶小饅頭、豆漿 米飯、糖醋里肌、五香沙茶 豆干、清炒時蔬、湯：紫菜 蛋花湯 雜糧饅頭	9 蛋餅、豆漿 高纖五穀糙米飯、紅燒獅子 頭、蔥燒豆腐、清炒時蔬、湯： 大黃瓜湯 肉包	雙十連續假期		
13	14 蜂蜜蛋糕、牛奶 米飯、蘑菇西洋芹豬柳、 百頁燒肉、青炒時蔬、酸 辣湯 黑糖饅頭	15 蘿蔔糕 鳳梨肉絲蛋炒飯、清炒時 蔬、湯：柴魚紫菜湯 起司三明治	16 鮭魚芹菜粥 高纖五穀糙米飯、香燜冬瓜 肉、涼拌干絲、清炒時蔬、湯： 蘿蔔排骨湯 紅豆薏仁			
20	21 活力燕麥粥 米飯、橙汁排骨、瓜子肉 蒸蛋、青炒時蔬、髮菜豆 腐湯 肉燥乾拌麵	22 奶油小餐包、牛奶 高纖五穀糙米飯、蔥燒雞 柳、玉米炒蛋、青炒時蔬、 肉羹湯 什錦蔬菜粥	23 珍珠丸子、豆漿 滷肉飯、蒜茸海帶根、清炒時 蔬、湯：番茄蛋花湯 青蔥麵包	24 肉鬆稀飯 米飯、橙汁燒雞肉、肉絲炒 脆筍、青炒時蔬、湯：絲瓜 湯 鮮肉包	25 蜂蜜蛋糕、牛奶 香甜咖哩雞肉飯、青炒時蔬、 湯：洋蔥蔬菜濃湯 黑糖饅頭	26
27	28 小饅頭夾蛋、牛奶 米飯、磨菇豬排、開陽白 菜、青炒時蔬、湯：海帶 排骨湯 紅豆薏仁湯	29 小籠包、豆漿 綜合什錦蔬菜炒麵、清炒時 蔬、湯：香芹丸子湯 雞茸玉米粥	30 玉米片、牛奶 米飯、馬鈴薯蒸肉末、彩椒干 絲、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花 湯 芝麻包	31 奶油餐包、豆漿 鳳梨火腿蛋炒飯、青炒時 蔬、湯：芹菜貢丸湯 榨菜肉絲麵	■ 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。 ■ 以上餐點如有異動，將以當日實際提供為主	