



環球科技大學附設雲林縣私立實習幼兒園

菜單 日期:109年9月28日~109年10月8日

星期		9/28 星期一	9/29 星期二	9/30 星期三	10/01 星期四	10/02 星期五
餐點						
上午點心		2種以上應時水果				
午 餐	主食	五穀飯	五穀飯	五穀飯	中 秋 連 假	中 秋 連 假
	副食	滷海帶 五彩滑蛋 小黃瓜炒磨菇 青菜	滷豬肉 炒什錦 青菜	香菇滑雞 燜菜瓜 青菜		
	湯	當歸養生湯	金針湯	蛤蠣湯		
下午點心		南瓜粥	牛角麵包 牛奶	關東煮		

星期		10/05 星期一	10/06 星期二	10/07 星期三	10/08 星期四	10/09 星期五
餐點						
上午點心		2種以上應時水果				
午 餐	主食	五穀飯	五穀飯	五穀飯	五穀飯	雙 十 連 假
	副食	素肉燥 五彩滑蛋 素炒三菇 青菜	塔香里雞 豆皮燴草菇 炒菜脯 青菜	蜜汁燒雞 麻油川七 馬鈴薯炒肉 青菜	冬瓜控肉 油燜筍白筍 青菜	
	湯	山藥湯	紅白蘿蔔湯	紫菜蛋花湯	紅棗雞湯	
下午點心		全麥吐司 麥茶	筍香肉粥	油豆腐細粉	廣東粥	

餐點內容會視情況彈性調整

營養師:王秋華



環球科技大學附設雲林縣私立實習幼兒園

菜單 日期:109年10月12日~10月23日

星期		10/12 星期一	10/13 星期二	10/14 星期三	10/15 星期四	10/16 星期五
餐 點						
上午點心		2種以上應時水果				
午 餐	主食	五穀飯	五穀飯	五穀飯	五穀飯	滷肉飯
	副食	滷豆筋 素燒麵腸 素炒肉片 青菜	豆腐燒雞 蠔油芥藍 炒三丁 青菜	醬爆豬柳 炒玉米筍 素鮑花椰菜	蔥油雞 豆乳炒劍筍 番茄萵苣沙 拉 青菜	涼拌小黃瓜 紅蘿蔔炒蛋
	湯	蘑菇湯	酸辣湯	冬瓜雞湯	莧菜湯	貢丸湯
下午點心		地瓜粥 肉鬆	絲瓜麵	玉米片 牛奶	雞絲麵	排骨粥

星期		10/19 星期一	10/20 星期二	10/21 星期三	10/22 星期四	10/23 星期五
餐 點						
上午點心		2種以上應時水果				
午 餐	主食	五穀飯	五穀飯	五穀飯	五穀飯	豬肉燴飯
	副食	油豆腐 螞蟻上樹 炒三色 青菜	鐵板豬柳 白菜滷 涼拌小黃瓜 青菜	紅燒雞肉 三菜豆皮 青菜	古早味肉燥 炒鮮菇 紅蘿蔔炒蛋 青菜	紅蘿蔔絲 豬肉絲 高麗菜絲
	湯	羅宋湯	斐菜吻仔魚 湯	白蘿蔔排骨 湯	酸菜肉絲湯	番茄蔬菜湯
下午點心		白麵線	板條湯	山藥粥	蔬菜粥	慶生蛋糕 果汁

餐點內容會視情況彈性調整

營養師:王秋華



環球科技大學附設雲林縣私立實習幼兒園

菜單 日期:109年10月26日~109年10月30日

星期		10/26 星期一	10/27 星期二	10/28 星期三	10/29 星期四	10/30 星期五
餐 點						
上午點心		2種以上應時水果				
午 餐	主食	五穀飯	五穀飯	五穀飯	五穀飯	炒麵
	副食	滷豆輪 番茄炒蛋 香芹豆干 青菜	茄汁雞丁 生菜沙拉 炒三絲 青菜	沙茶豬肉 乾扁四季豆 涼拌豆腐 青菜	宮保雞丁 炒三菇 叻仔魚 青菜	紅蘿蔔 肉絲 香菇 麵
	湯	五行湯	榨菜肉絲湯	蛤蠣雞湯	玉米排骨湯	紫菜蛋花湯
下午點心		蘿蔔糕湯	香菇羹麵	叻仔魚粥	菠蘿麵包 麥茶	排骨粥