

2026 年 10 月 餐點循環表

(本表只供參考，如因市場供需或採買因素更動時，不另通知。)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期				10/01	10/02
早點				粉絲油豆腐湯	牛奶、蛋糕
午餐				胚芽米飯 油豆腐滷肉 鮪魚炒蛋 時鮮蔬菜 蘿蔔大骨湯	肉絲蛋炒飯(絞肉、火腿、蛋、玉米、洋蔥、豆仁、紅蘿蔔、蔥花) 味噌豆腐湯
午點				銀絲卷	麵線糊
日期	10/05	10/06	10/07	10/08	10/9
早點	牛奶、玉米片	絲瓜蛋麵線	豆漿、鮮奶饅頭	麻油枸杞麵線	
午餐	地瓜飯 玉米炒蛋 麻婆豆腐 時鮮蔬菜 蔬菜湯	胚芽米飯 蒸鮮蛋 紅燒肉 熱炒時蔬 青菜小魚湯	酢醬拌麵(絞肉、豆干、竹筍、木耳、紅蘿蔔、洋蔥、小黃瓜絲) 竹筍排骨湯	香 Q 米飯 醋溜丸子 三絲豆干 時鮮蔬菜 玉米排骨湯	國慶日補假
午點	綠豆地瓜湯	八寶粥	蔥油餅	台式鹹粥	
日期	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
早點	蔬菜拉麵	蔥酥米粉湯	牛奶、小包子	雞蛋雞絲麵	豆漿、饅頭
午餐	胚芽米飯 玉米蒸蛋 紅燒蘿蔔豆皮 時鮮青菜 香菇金針湯	地瓜飯 梅干扣肉 螞蟻上樹 時鮮青菜 冬瓜蛤仔湯	肉羹麵(肉羹、香菇、金針菇、木耳、紅蘿蔔絲、肉絲、大白菜、菜頭)	香 Q 米飯 金針菇炒蛋 糖醋魚片 熱炒時蔬 芹菜魚丸湯	咖哩雞肉燴湯飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉、玉米、碗豆仁)
午點	紅豆芋圓湯	陽春麵	關東煮	餛飩蔬菜湯	蘿蔔絲肉絲粥
日期	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
早點	牛奶麥片粥	玉米濃湯	鮮蔬豆腐羹	香菇什錦粥	玉米雞蛋粥
午餐	胚芽米飯 花生滷豆包 紅蘿蔔絲炒蛋 時鮮蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 香菇肉燥 菇菇炒蛋 時鮮青菜 鮮蔬吻魚湯	肉絲炒麵(高麗菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇、香菇、肉絲、蛋絲) 黃瓜排骨湯	香 Q 米飯 紅燒雞肉 小魚炒蛋 時鮮蔬菜 榨菜肉絲湯	水餃大餐 酸辣湯
午點	素廣東粥	仙草米苔目	韭菜餅	擔擔麵	肉絲板條
日期	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
早點		香菇肉粥	果醬三明治	陽春麵	小餐包
午餐	光復節補假	胚芽米飯 糖醋里肌 三色烘蛋 時鮮蔬菜 鮮菇雞湯	日式烏龍麵(香菇、魚板、紅蘿蔔、蔬菜、雞蛋、蛤仔、柴魚片)	胚芽米飯 紅蘿蔔炒蛋 紅燒肉丸 時鮮青菜 柴魚味噌豆腐湯	香菇肉燥飯、燙青菜 小白菜豆腐湯
午點		滑蛋麵線	蘿蔔絲餅	花生燒豆花	甜不辣魚丸湯

* 本園所採用之青菜部分來自開心農場所種植的有機蔬菜(無農藥、無化學肥料)，請家長放心。(週一為蔬果日不供應肉類食品)

* 本園一律使用國產豬，不供應牛肉。

* 本園禽類採購自 CAS 食品廠電宰檢驗合格之肉品。

* 每日下午提供新鮮時令現切水果。

營養 健康 衛生