

中信國際學校財團法人
新北市私立中信高級中等學校附設幼兒園
114.10月份餐點表

			10/1星期三	10/2星期四	10/3星期五
早點			蒸馬鈴薯/乳品	吐司/乳品	奶皇包/乳品
午餐			香干肉絲 培根高麗菜 季節時蔬 冬瓜菇菇湯 時令水果	青椒雞胸丁 香干拌豆角 季節時蔬 玉米蛋湯 時令水果	回鍋肉 紅燒冬瓜 季節時蔬 貢丸湯 時令水果
下午點心			淡麻油麵線	肉米海帶粥	麥茶/花捲
	10/6星期一	10/7星期二	10/8星期三	10/9星期四	10/10星期五
早點		豆沙包/乳品	蒸地瓜/乳品	蛋沙拉吐司/乳品	
午餐	中秋節 放假一天	青椒肉絲 培根高麗菜 有機蔬菜 蕃茄蛋湯 時令水果	西芹肉片 三杯麵腸 有機蔬菜 羅宋湯 時令水果	蒜茸鼓汁五花塊 咖哩冬粉 有機蔬菜 田園蔬菜湯 時令水果	國慶日 放假一天
下午點心		玉米濃湯/銀絲捲	海苔香鬆飯糰	肉絲炒麵	
		10/13星期一	10/14星期二	10/15星期三	
早點	銀絲卷/乳品	蒸地瓜/乳品	奶皇包/乳品	吐司/乳品	蒸馬鈴薯/乳品
午餐	蒜泥白肉 螞蟻上樹 有機蔬菜 紫菜蛋湯 時令水果	肉片炒雙脆 麻婆豆腐 有機蔬菜 冬瓜排骨湯 時令水果	蒜香肉片 冬粉海帶絲拌芽菜 有機蔬菜 香菇雞湯 時令水果	黃瓜炒肉片 蕃茄炒蛋 有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 時令水果	香干肉絲 咖哩冬粉 有機蔬菜 大瓜貢丸湯 時令水果
下午點心	南瓜玉米粥	炒米粉	古早味炒麵	炒板條	煎蛋吐司
	10/20星期一	10/21星期二	10/22星期三	10/23星期四	10/24星期五
早點	花卷/乳品	蒸地瓜/乳品	豆沙包/乳品	蛋沙拉吐司/乳品	
午餐	口水雞 豆干小魚 有機蔬菜 番茄蛋湯 時令水果	香菇肉沫蒸蛋 炒木須菜 有機蔬菜 洋蔥菇菇湯 時令水果	G絲涼拌 豆輪海帶結 有機蔬菜 玉米蛋湯 時令水果	白王菇燴肉絲 紅燒豆腐 有機蔬菜 田園蔬菜湯 時令水果	光復節遇假日 補假一天
下午點心	香菇瘦肉粥	海苔香鬆飯糰	蔥油麵	小芝麻包/麥茶	
	10/27星期一	10/28星期一	10/29星期一	10/30星期一	10/31星期一
早點	黑糖饅頭/乳品	蒸地瓜/乳品	銀絲卷/乳品	吐司/乳品	蒸馬鈴薯/乳品
午餐	咖哩雞丁 培根高麗菜 有機蔬菜 大瓜排骨湯 時令水果	蝦仁燴蒸蛋 三杯麵腸 有機蔬菜 青菜豆腐蛋花湯 時令水果	青椒肉片 咖哩冬粉 有機蔬菜 羅宋湯 時令水果	梅肉燉蘿蔔 糖醋甜不辣 有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 時令水果	沙茶肉絲 家常豆腐 有機蔬菜 酸菜肉片湯 時令水果
下午點心	炒板條	古早味炒麵	青菜瘦肉粥	煎蘿蔔糕	銀絲卷/麥茶

☆每日餐點皆採購當季新鮮食材，如因應市場供需或特殊狀況而調整餐點，恕不再另行通知。

☆豆類製品選用非基因改造食品，有機蔬菜認證履歷，國產豬肉履歷。

☆每日餐點皆有全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類的營養。