

屏榮托嬰中心 115 學年度第 1 學期

10 月份餐點食譜

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午 餐	早 點	午 餐	午 點
10/01	四	冬瓜排骨粥	芋頭饅頭 鮮奶	五穀飯 彩椒洋蔥豬肉 木耳甜豆 季節時蔬 冬瓜排骨湯 時令水果	薏仁甜湯
10/02	五	紅蘿蔔粥	蘿蔔糕 麥茶	白飯 什錦湯 (高麗菜, 虱目魚柳, 豬肉, 魷魚, 洋蔥, 胡蘿蔔)	時令水果
10/05	一	洋蔥豬肉粥	蔥花饅頭 豆漿	豬肉海鮮麵 (高麗菜, 豬肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 透抽, 草蝦, 虱目魚柳, 麵條) 時令水果	紫米紅豆粥
10/06	二	雞蛋粥	鮮奶麵包 豆漿	白飯 雞腿肉 玉米雞蛋 季節時蔬 莧菜湯	時令水果
10/07	三	紅蘿蔔粥	全麥吐司 鮮奶	地瓜飯 虱目魚柳 芹菜三絲 (芹菜, 紅蘿蔔絲, 木耳絲) 玉筍鮮菇湯 時令水果	綠豆糯米甜湯
10/08	四	大黃瓜粥	鹹可頌麵包 豆漿	糙米飯 冬瓜豬肉 四季豆 季節時蔬 大黃瓜玉米湯	時令水果
10/09	五	國慶日補假	國慶日補假	國慶日補假	國慶日補假
10/12	一	紅蘿蔔雞蛋粥	南瓜饅頭 豆漿	海鮮湯麵 (高麗菜, 虱目魚柳, 透抽, 鮮蝦, 洋蔥, 紅蘿蔔, 麵條) 時令水果	紅豆湯

10/13	二	雞肉粥	鮮奶吐司 豆漿	白飯 蘿蔔雞肉 蔬菜雞蛋 季節時蔬 排骨玉米湯	時令水果
10/14	三	冬瓜排骨粥	鮮奶麵包 鮮奶	糙米飯 彩椒豬肉 鮮菇玉米筍 季節時蔬 冬瓜排骨湯	時令水果
10/15	四	地瓜粥	葡萄捲 決明子茶	地瓜飯 旗魚 豆腐 季節時蔬 雞蛋湯 時令水果	蒸玉米
10/16	五	洋蔥豬肉粥	蛋餅 麥茶	什錦飯 (洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米, 豬肉, 雞蛋) 豆腐湯 時令水果	時令水果
10/19	一	豬肉粥	黑糖饅頭 豆漿	蔬菜豬肉烏龍麵 (高麗菜, 豬肉, 烏龍麵) 時令水果	薏仁湯
10/20	二	雞蛋粥	鮮奶蛋糕 豆漿	五穀飯 虱目魚柳 豆薯雞蛋 季節時蔬 蓮藕排骨湯	時令水果
10/21	三	南瓜粥	全麥吐司 豆漿	南瓜飯 豬肉 甜豆鮮菇 季節時蔬 山藥排骨湯	時令水果
10/22	四	蔬菜粥	蛋糕麵包 鮮奶	白飯 杏菇雞肉 豆腐 季節時蔬 蛋花湯 時令水果	地瓜湯

10/23	五	胡蘿蔔粥	芋頭饅頭 麥茶	什錦飯湯 (高麗菜, 旗魚, 豬肉, 透抽, 洋蔥, 胡蘿蔔)	時令水果
10/26	一	光復節補假 不供餐	光復節補假 不供餐	光復節補假不供餐	光復節補假 不供餐
10/27	二	蔬菜粥	鮮奶吐司 豆漿	燕麥飯 虱目魚柳 豬肉末四季豆 季節時蔬 鮮菇湯 時令水果	水煮雞蛋
10/28	三	豆腐粥	蛋糕捲 豆漿	糙米飯 冬瓜豬肉 芹菜三絲 (芹菜絲, 紅蘿蔔絲, 黑木耳絲) 季節時蔬 豆腐湯 時令水果	綠豆湯
10/29	四	洋蔥蘿蔔粥	炸彈麵包 豆漿	什錦粥 (洋蔥, 玉米, 紅蘿蔔, 鮮蝦, 豬肉, 透抽) 時令水果	南瓜湯
10/30	五	鮭魚粥	鮮奶饅頭 決明子茶	鮭魚雞蛋飯 蘿蔔排骨湯	時令水果

- 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
- 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。
- 園內一律使用國產豬肉及食材。
- 副食品供應對象為《已進入粥品階段之 6 個月以上寶寶》。
(寶寶由泥狀食物轉換至粥品期間，須由家長先於家中進行餵食與適應，確認已能接受粥品，且無過敏或其他不適反應後，再由中心提供副食品服務)。
- 依寶寶個別發展情形，評估其咀嚼與吞嚥能力，適時調整餐點樣態，以確保幼兒安全進食並獲得適當營養攝取。