



**霜降，第十八個節氣，是邁入冬季前，秋季的最後一個節氣**

天氣漸冷，大地開始結霜，故名。此時節氣候已經慢慢由深秋進入冬季

**平秋燥之氣，宜吃潤燥滋陰的飲食**

豆腐、南瓜、銀耳、蘋果、葡萄、大棗、杏仁、蜂蜜

**使用勾芡、燉燒等烹煮方法來達到保濕效果**

柿子、橄欖、白柚、老薑、百合、蓮子

忌吃補與刺激食物，避免造成身體腸胃負擔





## 10月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
二 10/1	午餐	番茄蔬菜湯麵	馬鈴薯 / 大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 黑胡椒 / 西芹 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 木耳 / 蛋	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉			◎		
	點心	仙草牛奶	仙草 / 牛奶				◎	
三 10/2	午餐	白蘿蔔車輪控肉飯	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 車輪 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 黑葉白菜 / 海帶	◎	◎	◎	◎	
	午餐	豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 袖珍菇	◎	◎	◎		
		西瓜	西瓜			◎		
	點心	冬瓜米苔目甜湯	冬瓜磚 / 米苔目	◎				
四 10/3	午餐	油蔥雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	◎	◎	◎	◎	
	午餐	田園蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔			◎		
		蓮霧	蓮霧			◎		
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎				
	韓國柚子茶	柚子			◎			
五 10/4	午餐	彩椒肉絲燴飯	白飯 / 彩椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 豆芽	◎	◎	◎	◎	
	午餐	大瓜貢丸湯	大黃瓜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎		
		芭樂	芭樂			◎		
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
	晶亮眼茶	菊花 / 枸杞 / 決明子			◎			



## 10月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
一 10/7	午餐	肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎			◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
		葡萄				◎		
	點心	堅果麵包	◎					◎
二 10/8	午餐	奇亞籽牛奶					◎	◎
		日式炒烏龍	◎	◎	◎			
		味噌海帶豆腐湯		◎	◎		◎	
		蘋果				◎		
三 10/9	點心	桂圓紅棗銀耳露			◎	◎		
	午餐	花生麵筋肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		大瓜魚丸蛋花湯		◎	◎			
		西瓜				◎		
五 10/11	點心	鍋貼	◎	◎	◎			
	午餐	蔥燒豬肉湯麵	◎	◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	關東煮	◎	◎	◎			



## 10月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
一 10/14	午餐	蔥燒蝦仁蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 腰果 / 青江菜	◎	◎	◎		◎
		海帶蛋花湯	海帶芽 / 雞蛋 / 金針菇		◎	◎		◎
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎				
二 10/15	午餐	日式豚骨味噌拉麵	拉麵 / 豬肉 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 青花椰	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			
		麥茶	小麥	◎				
三 10/16	午餐	麻婆豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 奶油白菜	◎	◎	◎		
		當歸豬肉湯	豬肉片 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎
四 10/17	午餐	枸杞雞肉粥	白飯 / 雞肉 / 枸杞 / 彩椒 / 舞菇 / 秋葵 / 山藥 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
		黑糖山粉圓	黑糖 / 山粉圓					◎
五 10/18	午餐	咖哩梅花豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎
		番茄白菜豆腐湯	大番茄 / 秀珍菇 / 昆布 / 大白菜 / 豆腐		◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	綠豆沙牛奶	綠豆 / 牛奶	◎				◎



## 10月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 10/21	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		香菇雞湯	乾香菇 / 雞肉丁 / 枸杞 / 高麗菜 / 金針菇		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
	胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉					◎ ◎	
二 10/22	午餐	大滷麵	麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎				
三 10/23	午餐	蔬菜雞肉拌飯套餐	馬鈴薯 / 雞肉 / 洋蔥 / 西芹 / 黑芝麻 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜 / 豆節 / 蘑菇	◎	◎	◎	◎	◎
		冬瓜肉絲湯	冬瓜 / 豬肉絲		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎			
四 10/24	午餐	什錦肉絲炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜 / 洋蔥 / 木耳	◎	◎	◎		◎
		菱角豬肉湯	菱角 / 豬肉 / 香菜	◎	◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		麥茶	小麥	◎				
五 10/25	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎	◎	◎
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	紅豆豆花	紅豆 / 黃豆	◎	◎		◎	



## 10月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
10/28	午餐	XO醬肉絲炒飯	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡蘿蔔雞湯	◎	◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	海綿蛋糕	◎					
10/29	午餐	什錦鍋燒意麵	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	吐司	◎					
		豆漿		◎				
10/30	午餐	台式油豆腐肉燥飯	◎	◎	◎		◎	◎
		金針蘿蔔豬肉湯			◎			
		火龍果		◎	◎			
	點心	紫米牛奶燕麥	◎				◎	
10/31	午餐	皮蛋瘦肉粥	◎	◎	◎		◎	
		葡萄				◎		
	點心	起司包	◎				◎	
		洛神花茶						

備註：1.本園使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！