



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

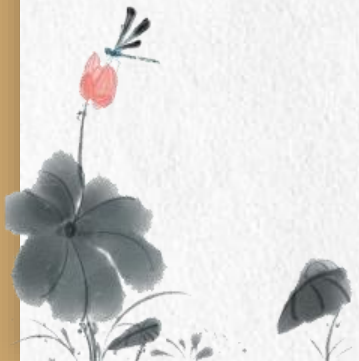
平秋燥之氣，宜吃潤燥滋陰的飲食

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		◎	◎		◎	
	點心	火龍果	火龍果				◎		
		紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
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	◎					
		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	◎	◎	◎			◎
三 10/16	午餐	當歸豬肉湯	豬肉片 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎		
		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		◎	◎			◎
		香菇雞湯		◎	◎	◎		
		蘋果				◎		
	點心	芋頭麵包	◎					
	胚芽牛奶					◎	◎	
二 10/22	午餐	大滷麵	◎	◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	地瓜西米露	◎					
三 10/23	午餐	蔬菜雞肉拌飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		冬瓜肉絲湯		◎	◎			
		葡萄				◎		
	點心	包蛋旗魚黑輪	◎	◎				
四 10/24	午餐	什錦肉絲炒麵	◎	◎	◎		◎	
		菱角豬肉湯	◎	◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	三角葡萄饅頭	◎			◎		
	麥茶	◎						
五 10/25	午餐	水餃	◎	◎	◎			
		玉米濃湯	◎	◎	◎		◎	◎
		西瓜				◎		
	點心	紅豆豆花	◎	◎			◎	



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！