



上海台校幼儿园 2021年10月份餐点单

日期	星期	上午点心	午 餐				下午点心	
10/01 -- 10/07		十 一 假 期						
10/08	五	补 9/11 学校日休假一天						
10/09	六	补 10/30 运动会休假一天						
10/11	一	蓝莓吐司、阿华田	糖醋排骨	卤豆干鹌鹑蛋	双色花椰菜	时令蔬菜 时令水果	玉米瘦肉汤	芋头西米露
10/12	二	清粥小菜(葱蛋、肉松)	葱烧大排	玉米炒蛋	清炒海带丝	时令蔬菜 时令水果	香菇鸡汤	煎饺、 紫菜虾皮汤
10/13	三	奶黄包、牛奶	红烧狮子头	香煎鸡柳条	双色花椰菜	时令蔬菜 时令水果	白萝卜丸子汤	高丽菜鸡丝汤面
10/14	四	鸡肉玉米粥	蕃茄牛肉	肉末豆腐	木耳娃娃菜	时令蔬菜 时令水果	莲藕排骨汤	葱油饼、 养乐多
10/15	五	小笼包、小米粥	黑胡椒洋葱猪柳	卤鸡腿	炒三菇	时令蔬菜 时令水果	蛤蚧味噌豆腐汤	酸 奶
10/18	一	黑糖馒头、牛奶	咖哩鸡肉	肉末蒸蛋	白菜炒年糕	时令蔬菜 时令水果	大黄瓜瘦肉汤	芝麻汤圆
10/19	二	皮蛋瘦肉粥	马铃薯炖肉	珍珠丸子	蛤蚧蒸蛋	时令蔬菜 时令水果	老鸭芋艿扁尖汤	玉米棒、蔬菜汤
10/20	三	台式小扁食 (鲜肉小馄饨+蔬菜汤)	宫保鸡丁 (鸡丁、玉米粒、青豆、 红萝卜)	香菇烤麸	清蒸南瓜	时令蔬菜 时令水果	蕃茄牛尾汤	红豆薏仁汤
10/21	四	草莓吐司、阿华田	日式蛋包饭 (蕃茄酱、玉米、肉末、 火腿)	五香肉丝 (酱油炒豆干丝 肉丝)	蒜蓉鲜菇 (杏包菇、蘑菇、 香菇)	时令蔬菜 时令水果	海带排骨汤	干炒河粉 (银芽肉丝)、紫 菜汤
10/22	五	牛肉滑蛋粥	卤小鸡腿	荷包蛋	木耳炒山药	时令蔬菜 时令水果	罗宋汤 (洋葱、火腿、土 豆、蕃茄、红萝卜)	酸 奶

日期	星期	上午点心	午餐				下午点心	
10/25	一	油豆腐蔬菜细粉	百页烧肉	蕃茄炒蛋	栗香佛跳墙 (栗子烩白菜)	时令蔬菜 时令水果	鱼翅羹汤(木耳丝、豆腐丝、笋丝)	桂花糕、冰糖雪梨汤
10/26	二	茶叶蛋、蔬菜汤	三杯鸡	洋葱排条	毛豆木耳冬瓜	时令蔬菜 时令水果	蕃茄牛肉汤	芋头肉末米粉汤
10/27	三	地瓜稀饭、肉松	红烧狮子头	虾仁炒蛋	银芽鸡丝	时令蔬菜 时令水果	山药排骨汤	烧卖、蔬菜肉丝汤
10/28	四	家乐氏玉米穀片、牛奶	蕃茄意大利肉酱面 (肉末、蕃茄、蘑菇)	炸鸡块	黄金地瓜条	时令蔬菜 时令水果	玉米浓汤 (玉米、红萝卜、土豆、蘑菇)	南瓜饼、大麦茶
10/29	五	生煎包、豆浆	泰式打抛猪 (蒜末、小蕃茄、肉末、鱼露、九层塔)	素肠烧肉	荷塘月色(莲藕、山药、红萝卜)	时令蔬菜 时令水果	西湖牛肉羹	酸 奶
10/30	六	小花卷、阿华田	炸猪排	卤鹌鹑蛋海带结	木耳炒莴笋	时令蔬菜 时令水果	金虫草鸡汤	放 学

❖ 幼儿园餐食注意事项:

(1) 送餐时间:

早餐-7:50-8:00 中餐-10:40-10:50 下午点心-周一到周四 14:20-14:30 周五 13:20-13:30(酸奶)

(2) 蔬菜宜切小段、小块(约1公分)

(3) 肉类请切小块, 尽量没有骨头, 汤骨避免有细骨。

(4) 鱼类千万不能有刺。

(5) 水果多样化, (苹果)切片。

(6) 少油、少盐、少糖, 味道清淡、减少炸物、尽量少加工食品。

(7) 饮料没有咖啡因, 例如: 豆浆、雪梨水、红枣莲藕汤...等天然食物为主。

(8) 每周一次牛奶、每月一次养乐多。