

百齡國小11410月份早餐



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
+	+	年輪饅頭+水煮蛋+鮮奶	肉包+味噌湯	蜂蜜蛋糕+豆漿
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
中秋節	牛角麵包+優酪乳	油腐魚丸米粉湯	瑞士捲+鮮奶	雙十節
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
台南擔仔麵	銀絲捲+玉米炒蛋+鮮奶	香蒜麵包+玉米濃湯	日式烏龍湯麵	香蔥麵包+豆漿
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
肉鬆麵包+豆漿	鍋燒意麵	鬆餅+鮭魚炒蛋+鮮奶	蕃茄肉醬麵+優酪乳	光復節補假
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
刈包+蔥蛋+鮮奶	葡萄乾吐司+起司片+麥茶	雞茸玉米粥	水餃+酸辣湯	大亨堡+豆漿

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎五蔬果健康詩◎

五穀雜糧纖維多，大蒜蘑菇一朵朵。
 花椰洋蔥我最愛，青椒蘿蔔也不賴。
 香蕉柑橘樣樣優，番茄葡萄滾滾來。
 西瓜木瓜瓜瓜樂，蘋果芭樂來一個。
 天天都吃五蔬果，頭好壯壯健康多。



宏遠食品股份有限公司