

後港國小附設幼兒園 113 上餐點表

(8月、9月份餐點表) ※本園一律使用國產豬肉食材
部分食材，視採購情況調整食材內容，不再另行公告

日期	上午點心	午餐						下午點心	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬 菜 類	水 果 類
		主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐					
8/30(五)	蔬菜豆腐羹	白米飯	香菇瓜仔肉	黃瓜黑輪	蒜炒青江菜	鮮筍排骨湯	芝麻 米餅	珍珠豆花 文旦	V	V	V	V
9/2(一)	漢堡、豆漿	白米飯	泰式打拋肉	小黃瓜 炒甜不辣	蒜炒高麗菜	玉米蛋花湯	豆漿	玉米濃湯 火龍果	V	V	V	V
9/3(二)	慶生會 生日蛋糕	紅藜米飯	沙茶魚丁	紅蘿蔔 炒蛋	香菇 炒大陸妹	冬瓜魚丸湯	櫻桃	麥克雞塊 文旦	V	V	V	V
9/4(三)	蔥抓餅 薏仁漿	白米飯	雞肉絲飯	肉燥	韭菜炒豆芽	味噌 海帶芽湯	乳品 蛋黃酥	珍珠仙草湯 西瓜	V	V	V	V
9/5(四)	碗粿 味噌湯	白米飯	咖哩雞丁	秀珍 炒筍白筍	沙茶油菜	什錦豆腐湯	高接梨	豆沙包 芭樂	V	V	V	V
9/6(五)	原味蛋餅 枸杞紅棗茶	糙米白飯	壽喜燒肉	絲瓜炒蛋	蒜炒空心菜	筍絲雞湯	薄鹽 堅果	銅鑼燒 文旦	V	V	V	V
9/9(一)	鍋燒意麵	白米飯	筍乾滷肉	雙花 燴豆包	蒜炒高麗菜	豆薯蛋花湯	肉鬆 麵包	茶葉蛋 火龍果	V	V	V	V
9/10(二)	小籠湯包 麥茶	地瓜米飯	香酥鱸魚	番茄 雞蛋豆腐	蒜炒青江菜	白蘿蔔 玉米湯	奇異果	芋泥地瓜球 芭樂	V	V	V	V
9/11(三)	酸辣湯	白米飯	香腸炒飯	黑胡椒 毛豆莢	白菜滷	瓜仔雞湯	乳品	旗魚黑輪 文旦	V	V	V	V

9/12(四)	五穀雜糧饅頭 豆漿	五穀米飯	泰式 塔香雞腿	香菇燒筍	炒有機 尼龍白菜	大黃瓜 排骨湯	紅龍果	脆皮芝麻 烤饅頭 火龍果	V	V	V	V
9/13(五)	竹筍瘦肉粥	白米飯	蒜泥白肉	玉米 炒培根	蒜香地瓜葉	菇菇雞湯	三色 薯條	蘿蔔糕 西瓜	V	V	V	V
9/16(一)	蛋花麵線	白米飯	蠔油排骨	木須炒蛋	蒜炒空心菜	山藥 枸杞雞湯	文旦	珍珠米苔目 文旦	V	V	V	V
9/17(二)	中秋節								V	V	V	V
9/18(三)	蔬菜鮮肉粥	牛排麵	打滷麵	東山鴨肉	炒水蓮		乳品 椪餅	小肉包 芭樂	V	V	V	V
9/19(四)	奶皇包 豆漿	紅藜米飯	香滷雞腿	筍白筍 炒魷魚	沙茶油菜	絲瓜蛋花湯	香蕉	綠豆湯 西瓜	V	V	V	V
9/20(五)	關東煮	白米飯	蔥爆豬柳	大黃瓜 魚羹	炒有機 黑葉白菜	小白菜 豆腐湯	薄鹽 堅果	沙琪瑪 文旦	V	V	V	V
9/23(一)	草莓土司 豆漿	白米飯	薑汁燒肉	滷香豆乾	蒜炒大陸妹	豆薯蛋花湯	甘栗	茶葉蛋 文旦	V	V	V	V
9/24(二)	香菇肉羹	魚鬆飯	義式番茄 石斑魚	玉米炒蛋	南瓜 炒高麗菜	金針菇 海芽豆腐湯	紅龍果	脆皮芝麻 烤饅頭 芭樂	V	V	V	V
9/25(三)	芝麻包 麥茶	白米飯	韓式 泡菜拌飯料	白菜 獅子頭	綜合蔬菜	糯米 紅棗雞湯	乳品 扁可頌	大黃瓜魚丸 湯、火龍果	V	V	V	V
9/26(四)	玉米鮮肉粥	五穀米飯	花生豬腳	菜脯炒蛋	薑炒蚶白菜	大黃瓜 黑輪湯	葡萄	紅豆豆花 文旦	V	V	V	V
9/27(五)	擔仔麵	白米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒青江菜	蒲瓜排骨湯	紅豆 麵包	芋頭西米露 西瓜	V	V	V	V
9/30(一)	雞蓉玉米粥	白米飯	高麗菜 炒肉片	麻婆豆腐	五色蔬菜	南瓜排骨湯	蔬果汁	銅鑼燒 文旦	V	V	V	V

承辦人：

教保員謝敏文

主任：

教師兼任
幼兒園主任郭欣芸

午餐執秘：

護理師郭秋貝

校長：

臺南市七股區
後港國民小學校長方婉真

臺南市佳里區仁愛國小 2024年8月1週午餐菜單

	日		人		一		人		二		人		三		人		四		人		8月30日		五		1670		人					
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位		
主食																					白米飯	白米		82.00	kg							
主菜																					香菇	豬肉	低脂絞肉	102.00	kg							
																						花瓜	罐頭	15.00	kg							
																						紅蔥頭	切末	1.00	kg							
																						老薑	薑片	0.50	kg							
																						瓜仔	鮮香菇	20.00	kg							
																						肉	沙拉油	2.00	kg							
副菜																					黃瓜	黃瓜	去皮籽	90.00	kg							
																						生鮮	木耳	朵	10.00	kg						
																						黑輪	cas	21.00	kg							
																						大蒜	蒜末	0.50	kg							
蔬菜																					蒜炒	青江菜		85.00	kg							
																						大蒜	蒜末	0.50	kg							
																						沙拉油		6.00	kg							
																						青江菜	金針菇	6.00	kg							
湯																					鮮筍	筍	切絲	55.00	kg							
																						中排	切塊	30.00	kg							
																						油蔥酥		0.60	kg							
附餐																						芝麻米餅	芝麻米餅	35g	59.50	kg						
	備份				份	備份				份	備份				份	備份						備份				份	備份					

臺南市七股區後港國小附幼 2024年9月1週午餐菜單

	9月1日					9月2日					9月3日					9月4日					9月5日					9月6日				
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位
主食						白米飯	白米		82.00	kg	紅藜米飯	白米 紅藜 有機		82.00 1.80	kg	白米飯	白米		85.00	kg	白米飯	白米		82.00	kg	糙米白飯	白米 糙米 真空包		79.00 5.00	kg
主菜						絞肉 低脂 洋蔥 去皮 紅番茄 泰式打拋肉 九層塔 大蒜 蒜末 紅辣椒 魚露 廣生 檸檬汁 紅蘿蔔 去皮		102.00 10.00 15.00 3.00 1.00 0.30 4.50 4.00 10.00	kg	沙茶魚丁	石斑魚丁 生鮮木耳 切絲 阿根廷鮭魚 老薑 薑片 洋蔥 去皮 青蔥 沙茶醬 麻竹筍 切片 白胡椒粉		100.00 8.00 40.00 2.00 10.00 5.00 6.66 15.00 0.20	kg	雞肉絲飯	調味雞肉絲 cas		93.00	kg	咖哩雞丁	臀腿 切塊 洋蔥 去皮·大 紅蘿蔔 去皮 馬鈴薯 大蒜 蒜末 咖哩粉		126.00 20.00 15.00 20.00 1.00 1.80	kg	壽喜燒肉	梅花肉片 玉米筍 洋蔥 去皮 青蔥 柴魚片 味霖 1.8L/瓶 老薑 薑片		96.00 17.00 20.00 3.00 0.60 9.00 1.00	kg	
副菜						小黃瓜 甜不辣 大蒜 蒜末 甜不辣 黃椒 黑胡椒粉		75.00 0.50 24.00 12.00 0.30	kg	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 去皮 雞蛋 cas 青蔥 沙拉油		65.00 60.00 3.00 6.00	kg	肉燥	低脂絞肉 紅蔥頭 切末		51.00 2.00	kg	絲瓜炒蛋	筍白筍 去殼·切 秀珍菇 青蔥 臘肉絲 大蒜 蒜末		70.00 18.00 3.00 24.00 0.50	kg						
蔬菜						高麗菜 有機 紅蘿蔔 去皮 蒜香高麗菜 大蒜 蒜末 沙拉油		92.00 5.00 1.00 5.00	kg	香菇炒大陸妹	大陸妹 鮮香菇 大蒜 蒜末 沙拉油		82.00 3.00 1.00 6.00	kg	非菜炒豆芽	豆芽菜 有機 韭菜 大蒜 蒜末 沙拉油		72.00 8.00 0.50 5.00	kg	沙茶油菜	油菜 有機 大蒜 蒜末 沙拉油 生鮮木耳		80.00 0.50 5.00 5.00	kg	蒜炒空心菜	空心菜 大蒜 蒜末 沙拉油		87.00 0.50 5.00	kg	
湯						玉米蛋花湯 青蔥 雞蛋 CAS		40.00 2.00 20.00	kg	冬瓜魚丸湯	冬瓜 去皮籽 虱目魚丸 CAS 老薑 薑片		58.00 21.00 1.00	kg	味噌海帶芽湯	板豆腐 6板 青蔥 味噌 非基改 乾海帶芽 無砂		30.00 3.00 9.00 1.00	kg	什錦豆腐湯	板豆腐 5板 腿肉絲 麻竹筍 切絲 鮮香菇 胡蘿蔔 去皮 青蔥 老薑 薑片		25.00 18.00 15.00 8.00 8.00 2.00 0.50	kg	筍絲雞湯	麻竹筍 切絲 骨腿丁 切塊 老薑 薑片		55.00 30.00 1.00	kg	
附餐						豆漿 250g 櫻桃 100g		418.00 175.00	kg	櫻桃 100g		175.00	kg	乳品 200g		310.00	kg	高接梨 320g		562.00	kg	薄鹽薄鹽堅果 30g		49.50	kg					

臺南市七股區後港國小附幼 2024年9月2週午餐菜單

	9月8日				9月9日				9月10日				9月11日				9月12日				9月13日										
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	
主食						白飯	白米		82.00	kg	地瓜米飯	白米		78.00	kg	白米飯	白米		85.00	kg	五穀米飯	白米		79.00	kg	白飯	白米		82.00	kg	
主菜						筍乾 瀨肉	豬肉	腱肉丁	99.00	kg	香酥 鱸魚	鱸魚	切丁	130.00	kg	香腸 炒飯	香腸	CAS	84.00	kg	泰式 塔香 雞腿	去骨雞腿	切塊	105.00	kg	蒜泥 白肉	梅花肉片		99.00	kg	
							筍乾	CAS	32.40	kg		地瓜粉		10.00	kg		玉米粒	cas	12.00	kg		蒜頭	蒜末	1.00	kg		豆芽菜	有機	60.00	kg	大蒜
副菜						雙花 燴豆 包	冷凍青花菜		42.00	kg	番茄 雞蛋 豆腐	板豆腐	13板	65.00	kg	黑胡 椒毛 豆莢	冷凍毛豆	CAS	70.00	kg	香菇 燒筍	鮮香菇		25.00	kg	玉米 炒培 根	玉米粒		62.00	kg	
							冷凍白花菜		45.00	kg		雞蛋	cas	40.00	kg		八角		0.01	kg		麻竹筍	切片	65.00	kg		小黃瓜	切小丁	30.00	kg	
蔬菜						蒜炒 高麗 菜	大蒜	蒜末	0.50	kg	蒜炒 青江 菜	紅番茄		40.00	kg	白菜 滷	黑胡椒粉		0.60	kg	炒有 機尼 龍白 菜	大蒜	蒜末	0.50	kg	蒜香 地瓜 葉	培根		24.00	kg	
							豆包	切絲	21.00	kg		番茄醬		9.99	kg		紅蘿蔔	去皮	8.00	kg		腿肉絲		24.00	kg		洋蔥		10.00	kg	
湯						豆薯 蛋花 湯	鮮鮮木	耳朵	8.00	kg	白蘿 蔔玉 米湯	沙拉油		6.00	kg	瓜仔 雞湯	青蔥		2.00	kg	大黃瓜	青蔥		5.00	kg	菇菇 雞湯	大黃瓜	去皮	60.00	kg	
							高麗菜	有機	92.00	kg		青江菜		82.00	kg		結球白菜	山東白	70.00	kg		素蠔油		3.00	kg		排骨	中排	30.00	kg	
附餐						肉鬆 肉鬆 麵包 大成	紅蘿蔔	去皮	5.00	kg	奇異 果	沙拉油		6.00	kg	乳品	老薑	薑片	0.50	kg	紅龍 果	紅龍果	290g	449.00	kg	三色 薯條	三色薯條	40g	66.00	kg	
							大蒜	蒜末	1.00	kg		紅蘿蔔	去皮	3.00	kg		麻竹筍	切絲	20.00	kg		鮮香菇	切片	18.00	kg		大蒜	蒜末	0.50	kg	老薑
						油蔥酥		0.60	kg	甜玉米	切塊	30.00	kg	鮮香	菇	切片	18.00	kg	排骨	蒜末	0.50	kg									
備份						份				份				份						份					份						

臺南市七股區後港國小附幼 2024年9月4週午餐菜單

	9月22日					9月23日					9月24日					9月25日					9月26日					9月27日				
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位
主食						白米飯	白米		82.00	kg	魚鬆飯	白米		82.00	kg	白米飯	白米		82.00	kg	五穀米飯	白米		78.00	kg	白米飯	白米		82.00	kg
主菜						薑汁燒肉	梅花肉片		96.00	kg	義式番茄石斑魚	鮪魚香鬆	1750包	26.30	kg	韓式泡菜拌飯料	豬肉條		96.00	kg	花生豬腳	豬腳	切丁	45.00	kg	宮保雞丁	去骨雞胸	切丁	126.00	kg
							老薑	薑片	1.00	kg		龍膽石斑魚		130.00	kg		韓式泡菜		21.00	kg		豬腿	切丁	78.00	kg		花生片	熟	3.00	kg
							洋蔥	去皮	20.00	kg		紅番茄		15.00	kg		大蒜	蒜末	1.00	kg		熟花生	haccp	24.00	kg		乾辣椒		0.60	kg
							紅辣椒		0.30	kg		老薑	切片	2.00	kg		青蔥		5.00	kg		老薑	切片	1.00	kg		花椒粉		0.02	kg
							照燒醬		4.80	kg		義大利香料粉		0.12	kg		洋蔥	去皮	20.00	kg		紅辣椒		0.50	kg		青蔥		3.00	kg
							白芝麻		0.60	kg		蘑菇醬		6.00	kg							滷包		0.30	kg		醬油膏		3.00	kg
							青蔥		5.00	kg		洋蔥		10.00	kg												番茄醬		2.00	kg
							高麗菜	切細長	15.00	kg																				
副菜						滷香豆乾	黑豆乾	2*2	90.00	kg	玉米炒蛋	玉米粒	CAS	65.00	kg	白菜獅子頭	山東白菜		60.00	kg	菜脯炒蛋	菜脯	cas	32.40	kg	螞蟻上樹	冬粉		9.00	kg
							沙拉油		5.00	kg		雞蛋	cas	60.00	kg		獅子頭	30g/顆; cas; 約16	kg	紅蘿蔔			25.00	kg	綠豆芽		有機	47.00	kg	
							沙拉油		15.00	kg		青蔥		3.00	kg		老薑	薑片	0.50	kg		雞蛋		60.00	kg		胡蘿蔔	去皮	12.00	kg
											沙拉油		6.00	kg		沙拉油		5.00	kg		沙拉油		6.00	kg		低脂絞肉		27.00	kg	
																											沙茶醬		3.33	kg
																											生鮮木耳	絲	10.00	kg
																											大蒜	蒜末	1.00	kg
蔬菜						蒜炒大陸妹	大陸妹		80.00	kg	南瓜炒高麗菜	高麗菜		87.00	kg	綜合蔬菜	油菜		50.00	kg	薑炒蚵白菜	蚵白菜	有機	80.00	kg	炒青江菜	青江菜		80.00	kg
							大蒜	蒜末	0.50	kg		鮮香菇		5.00	kg		紅蘿蔔	去皮	10.00	kg		紅蘿蔔	薑片	0.50	kg		老薑	薑片	0.50	kg
							沙拉油		5.00	kg		大蒜	蒜末	0.50	kg		海帶根		15.00	kg		生鮮木耳	切絲	5.00	kg		金針菇		9.00	kg
							紅蘿蔔	去皮	5.00	kg		紅蘿蔔	去皮	5.00	kg		豆芽菜	有機	30.00	kg		沙拉油		5.00	kg		沙拉油		5.00	kg
湯						豆薯蛋花湯	豆薯		35.00	kg	金針菇海芽豆腐湯	板豆腐	6板	30.00	kg	糯米紅棗雞湯	骨髓	切塊	36.00	kg	大黃瓜黑輪湯	大黃瓜	去皮籽	62.00	kg	蒲瓜排骨湯	排骨	中排	30.00	kg
							雞蛋		20.00	kg		乾海帶芽	無砂	0.60	kg		紅棗	台灣產	1.20	kg		黑輪	CAS	21.00	kg		蒲瓜	去皮	60.00	kg
							鮮香菇		10.00	kg		青蔥		2.00	kg		鮮香菇		20.00	kg		大蒜	蒜末	0.50	kg		大蒜	蒜末	0.50	kg
							油蔥酥		0.60	kg		味噌		9.00	kg		蒜仁		1.00	kg		芹菜	去葉	5.00	kg					
							青蔥		2.00	kg		金針菇		25.00	kg		糯米		6.00	kg										
附餐						甘栗	甘栗	70g	109.00	kg	紅龍果	紅龍果	290g	509.00	kg	乳品	乳品	200g	310.00	kg	葡萄	葡萄	100g	176.00	kg	紅豆	紅豆麵包	90g; 大	140.00	kg
						備份				份	備份			份	備份				份	備份				份	備份					份

臺南市七股區後港國小附幼 2024年9月5週午餐菜單

	9月29日					9月30日					一					1670					人									
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材			
主食						白米飯	白米		82.00	kg																				
主菜						梅花肉片			96.00	kg																				
						高麗菜	有機		25.00	kg																				
						寬冬粉			6.00	kg																				
						高麗菜炒肉片			青蔥	3.00	kg																			
									紅辣椒	0.30	kg																			
									大蒜	0.50	kg																			
									蒜末	0.50	kg																			
								蠔油	6.00	kg																				
副菜						豆腐	16板		80.00	kg																				
						低脂絞肉			24.00	kg																				
						大蒜	蒜末		0.50	kg																				
						青蔥			3.00	kg																				
						不辣豆瓣醬			3.00	kg																				
						辣豆瓣醬			1.00	kg																				
						玉米粒	cas		18.00	kg																				
蔬菜						小黃瓜			60.00	kg																				
						黑木耳	切絲		12.00	kg																				
						綠豆芽	有機		25.00	kg																				
						胡蘿蔔	去皮		12.00	kg																				
						白芝麻			1.00	kg																				
						香油			2.00	kg																				
						沙拉油			3.00	kg																				
湯						南瓜	去皮籽		45.00	kg																				
						鮮香菇			15.00	kg																				
						老薑			0.50	kg																				
						排骨	中排		30.00	kg																				
附餐						蔬果汁	100%蔬	100%蔬	412.50	kg																				
	備份				份	備份				份	備份				份	備份					份	備份				份	備份			

後港國小附設幼兒園

113年8,9月份餐點表

★所有肉品來源一律使用國產肉 ★餐點表會依實際狀況略有更動

週別	星期	一	二	三	四	五
第一週	日期					8/30
	上午					蔬菜豆腐羹
	食材:					木耳, 高麗菜, 豆腐, 胡蘿蔔, 素肉
	下午					珍珠豆花 文旦
	食材					粉圓, 黃豆
第二週	日期	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
	上午	漢堡 豆漿	生日蛋糕	蔥抓餅 薏仁漿	碗粿 味噌湯	原味蛋餅 枸杞紅棗茶
	食材	漢堡肉, 漢堡包, 黃豆	鮮奶油, 雞蛋, 牛奶, 麵粉, 水蜜桃, 奇異果	青蔥, 麵粉, 薏仁	鴨蛋黃, 肉燥, 在來米, 豆腐, 味噌	雞蛋, 冷凍蛋餅皮, 枸杞, 紅棗
	下午	玉米濃湯 火龍果	麥克雞塊 文旦	珍珠仙草湯 西瓜	豆沙包 芭樂	銅鑼燒 文旦
	食材	洋蔥, 玉米粒, 火腿丁, 胡蘿蔔, 雞蛋	雞絞肉, 麵粉	粉圓, 仙草凍	紅豆, 麵粉	紅豆, 麵粉
第三週	日期	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
	上午	鍋燒意麵	小籠湯包 麥茶	酸辣湯 (不酸不辣)	五穀雜糧饅頭+豆漿	竹筍瘦肉粥
	食材	高麗菜, 意麵, 肉絲, 魚丸, 雞蛋	豬絞肉, 麵粉, 麥茶	肉絲, 豆腐, 雞蛋, 高麗菜, 胡蘿蔔, 竹筍, 木耳	南瓜子, 核桃, 枸杞, 葡萄乾, 麵粉, 黃豆	竹筍, 肉絲, 胡蘿蔔, 白米
	下午	茶葉蛋 火龍果	芋泥地瓜球 芭樂	旗魚黑輪 文旦	脆皮芝麻烤饅頭+火龍果	蘿蔔糕 西瓜
	食材	雞蛋, 滷包, 茶包	芋頭, 地瓜, 麵粉	魚漿, 地瓜粉	黑芝麻, 麵粉	白蘿蔔, 在來米, 油蔥酥, 蝦米

後港國小附設幼兒園
113年8,9月份餐點表

日期		9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
第四週	上午	蛋花麵線	中秋節放假	蔬菜鮮肉粥	奶皇包 豆漿	關東煮
	食材	雞蛋, 肉絲, 麵線, 高麗菜		木耳, 胡蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 白米	牛奶, 雞蛋, 麵粉, 黃豆	胡蘿蔔, 玉米, 米血, 黑輪
	下午	珍珠米苔目 文旦		小肉包 芭樂	綠豆湯 西瓜	沙琪瑪 文旦
	食材	粉圓, 米苔目		豬絞肉, 麵粉	綠豆	葡萄乾, 麵粉
	日期	9/23		9/24	9/25	9/26
第五週	上午	草莓土司 豆漿	香菇肉羹	芝麻包 麥茶	玉米鮮肉粥	擔仔麵
	食材	草莓果醬, 土司, 黃豆	香菇, 肉羹, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔	黑芝麻, 麵粉, 麥茶	玉米粒, 肉絲, 高麗菜, 白米	豆芽菜, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 油麵
	下午	茶葉蛋 文旦	脆皮芝麻 烤饅頭 芭樂	大黃瓜 魚丸湯 火龍果	紅豆豆花 文旦	芋頭西米露 西瓜
	食材	雞蛋, 滷包, 茶包	黑芝麻, 麵粉	胡瓜, 魚丸	紅豆, 黃豆	芋頭, 西谷米
	日期	9/30				
第六週	上午	雞蓉玉米粥				
	食材	雞胸肉, 玉米粒, 胡蘿蔔, 白米				
	下午	銅鑼燒 文旦				
	食材	紅豆, 麵粉				