

彭福國小附幼109學年度上學期八、九月份餐點表

日期	星期	早 點		午 餐						午 點	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜類	水 果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果					
31	一	小餐包	豆漿	白飯	車輪燒肉	家常粉絲	履機蔬菜	竹筍貢丸湯	時令水果	綠豆地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
1	二	地瓜包	豆漿	五穀飯	咖哩肉丁	黃瓜肉羹	有機蔬菜	玉米蛋花湯	時令水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓
2	三	蔬菜包子	豆漿	日式炒烏龍麵		香嫩雞腿	有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
3	四	小牛角	豆漿	白飯	叉燒肉片	燒賣×2	有機蔬菜	鮮菇肉絲湯	時令水果	餛飩湯麵	✓	✓	✓	✓
4	五	燒餅加蛋	米漿	糙米飯	烤肉醬燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆麥片湯	時令水果	干貝蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
7	一	玉米脆片	鮮奶	白飯	沙茶肉柳	枸杞絲瓜蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲粉絲湯	時令水果	三絲冬粉湯	✓	✓	✓	✓
8	二	蔥花餅	豆漿	糙米飯	雞肉親子丼	西芹甜不辣	有機蔬菜	黃瓜雙丸湯	時令水果	玉米排骨粥	✓	✓	✓	✓
9	三	香蒜麵包	鮮奶	火腿玉米蛋炒飯		紅燒小排	有機蔬菜	鮮筍肉羹湯	時令水果	雞絲麵線	✓	✓	✓	✓
10	四	鹹蛋糕	鮮奶	白飯	鳩蛋肉燥	滷龍鳳腿	有機蔬菜	仙草蜜	時令水果	鮮味茶碗蒸	✓	✓	✓	✓
11	五	紅豆餅	豆漿	糙米飯	糖醋豆包	鮭魚玉米炒蛋	有機蔬菜	海芽鮮菇豆腐湯	時令水果	海鮮濃湯麵	✓	✓	✓	✓
14	一	全麥三明治	豆漿	白飯	壽喜燒肉片	麻婆豆腐	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	時令水果	香菇肉粥	✓	✓	✓	✓
15	二	蛋餅	米漿	地瓜飯	鐵板雞肉丁	蟹絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蜆仔湯	時令水果	米苔目甜湯	✓	✓	✓	✓
16	三	沖繩黑糖千層	豆漿	水餃		香嫩雞翅	有機蔬菜	酸辣丸子湯	時令水果	肉燥板條湯	✓	✓	✓	✓
17	四	飯糰	豆漿	白飯	糖醋肉丁	黃瓜鳩蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	味噌拉麵	✓	✓	✓	✓
18	五	可可黑豆	鮮奶	糙米飯	泡菜肉片	玉米粒炒肉末	有機蔬菜	珍珠QQ湯	時令水果	蚵仔麵線	✓	✓	✓	✓
21	一	全麥腰果饅頭	豆漿	白飯	豆絲排骨	桂竹筍炒肉絲	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
22	二	蔥花麵包	豆漿	麥片飯	鮮菇雞腿丁	翡翠培根炒蛋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	時令水果	雞蓉粥	✓	✓	✓	✓
23	三	地瓜包	豆漿	漢堡		滷豬排	奶香高麗菜	豚骨拉麵湯	時令水果	甜玉米	✓	✓	✓	✓
24	四	燕麥牛奶千層	米漿	白飯	冬瓜燒肉	蟹絲豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	油豆腐意麵	✓	✓	✓	✓
25	五	菠蘿麵包	鮮奶	糙米飯	蒜香炒蝦	肉燥蒸蛋	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	時令水果	烏龍湯麵	✓	✓	✓	✓
26	六	奶酪		糙米飯	咖哩雞腿丁	滷貢丸水晶餃	有機蔬菜	嫩芽豆腐湯	時令水果	叉燒包	豆漿	✓	✓	✓
28	一	鹹蛋糕	鮮奶	白飯	泰式打拋肉	西芹香腸	有機蔬菜	鮮菇雞湯	時令水果	綠豆地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
29	二	芝麻饅頭	豆漿	糙米飯	蜜汁雞腿丁	回鍋肉片	有機蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	寧波年糕湯	✓	✓	✓	✓
30	三	蛋餅	豆漿	炒麵疙瘩		香嫩香雞排	有機蔬菜	鮮筍鮫魚羹湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓