

111 年 8.9 月份		餐 點 表									
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
8月30日	週二	鮮魚香菇蔬粥		白米飯	蔥燒豆腐雞	玉米玉子燒	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	小兔包	鮮奶
8月31日	週三	茶葉蛋	鮮奶	白米飯	紅燒魚柳	三絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔玉米湯	時令水果	鮮奶豆花	
9月1日	週四	客家標仔湯麵		胚芽米飯	香菇仔仔肉燥	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	蒜頭蛤蜊雞湯	時令水果	紫菜豆腐餛飩湯	
9月2日	週五	清粥小菜		糙米飯	日式馬鈴薯燉雞	菠菜吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	草莓吐司	無糖豆漿
9月5日	週一	高麗菜包	鮮奶	白米飯	清蒸檸檬鱈魚	金菇炒毛豆	時令蔬菜	南瓜洋蔥蔬菜湯	時令水果	彩蔬鮭魚蛋花粥	
9月6日	週二	菠菜魚片粥		胚芽米飯	麻油薑炒雞	綜合滷味 玉米/白蘿蔔	時令蔬菜	金菇肉片湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶
9月7日	週三	南瓜雜糧小饅頭	參茶	糙米飯	香蒜鮭魚佐時蔬	塔香海茸	時令蔬菜	味噌海芽蘿蔔湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵	
9月8日	週四	玉兔賞月生日蛋糕	鮮奶	白米飯	醬油蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	香菇芋頭雞茸粥	
9月12日	週一	馬拉糕	黑芝麻豆漿	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	肉絲玉米烘蛋	時令蔬菜	蕃茄金菇高麗菜湯	時令水果	鮮奶仙草	
9月13日	週二	南瓜菇菇粥		白米飯	蘿蔔栗子燒雞	毛豆玉米炒荷蘭豆	時令蔬菜	木須肉絲湯	時令水果	叉燒包	鮮奶
9月14日	週三	水煮蛋	鮮奶	胚芽米飯	芹香魚丁	小黃瓜炒海帶根	時令蔬菜	白菜湯	時令水果	粉圓木耳碎冬瓜露	
9月15日	週四	蒸玉米	鮮奶	糙米飯	泰式打拋豬	紅燒豆腐	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	金菇大黃瓜粉絲湯	
9月16日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉鮭魚	香菇滷白菜	時令蔬菜	蔬菜豆腐酸辣湯	時令水果	奶香卷麵包	無糖豆漿
9月19日	週一	肉包	鮮奶	胚芽米飯	豆豉炒肉絲	洋蔥紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
9月20日	週二	蔬菜海鮮粥		糙米飯	蔥油雞	玉米嫩豆腐	時令蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	時令水果	芋頭芽菜米粉湯	
9月21日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	白米飯	糖醋魚片豆腐	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	薑汁地瓜甜湯	
9月22日	週四	草莓小饅頭	鮮奶	胚芽米飯	蔥燒蝦	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	海結豆腐蛋花湯	時令水果	味噌肉片高麗烏龍麵	
9月23日	週五	香菇肉粥		糙米飯	菇菇嫩炒雞片	塔香煎豆腐	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	起司吐司	黑芝麻豆漿
9月26日	週一	高麗菜包	鮮奶	糙米飯	甜椒洋蔥炒肉絲	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	味噌蛋花湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
9月27日	週二	皮蛋蘿蔔瘦肉粥		胚芽米飯	洋蔥燒雞	蛋花絲瓜	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	鮮奶
9月28日	週三	茶葉蛋	鮮奶	白米飯	香酥魚片	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	綠豆西米露	
9月29日	週四	水煎包	無糖豆漿	糙米飯	咖哩魚丁	醬燒豆薯	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
9月30日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	蔥花麵包	紅棗茶

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷！