

112 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	週三	玉米蛋花瘦肉粥		番茄義大利麵	海鮮肉醬	清炒花椰菜	花椰菜	玉米濃湯	百香果	鮮奶豆花	
8月31日	週四	紫菜豆腐餛飩湯		胚芽米飯	煎豬排	金沙蛋豆腐	空心菜	蒜頭蛤蠣雞湯	木瓜	鮮奶酪	
9月1日	週五	清粥小菜		糙米飯	日式馬鈴薯燉雞	吻魚蒸蛋	大陸妹	玉米馬鈴薯濃湯	柳丁	草莓吐司	無糖豆漿
9月4日	週一	帕瑪森小麵包	鮮奶	白米飯	清蒸檸檬鱈魚	金菇炒毛豆	黑葉白菜	南瓜洋蔥蔬菜湯	小玉西瓜	彩蔬鮭魚蛋花粥	
9月5日	週二	蔬菜魚片粥		胚芽米飯	麻油薑炒雞	綜合滷味 玉米/海帶結/花生	小松菜	金菇肉片湯	蘋果	小銀絲捲	鮮奶
9月6日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	水餃	香蒜鮭魚佐時蔬	蔬菜蒸蛋	黑葉白菜	味噌海芽蘿蔔湯	水梨	蕃茄蔬菜刀削麵	
9月7日	週四	奶酥三明治	紅棗茶	白米飯	醬滷蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	地瓜葉	菜脯香菇雞湯	芭樂	香菇芋頭雞茸粥	
9月8日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	白菜滷	扁蒲	冬瓜湯	香蕉	楓糖奶油銅鑼燒	鮮奶
9月11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	荷葉白菜	蕃茄金菇高麗菜湯	白肉火龍果	絲瓜蛋花麵線	
9月12日	週二	八寶粥		白米飯	蘿蔔栗子燒雞	毛豆玉米炒荷蘭豆	小松菜	木須肉絲湯	白香果	叉燒包	鮮奶
9月13日	週三	水煮蛋	鮮奶	炒麵	芹香魚丁	什錦海鮮	空心菜	白菜湯	香瓜	粉圓木耳碎冬瓜露	
9月14日	週四	蒸玉米	鮮奶	糙米飯	泰式打拋豬	紅燒豆腐	水蓮	香菇雞湯	木瓜	金菇大黃瓜粉絲湯	
9月15日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	照燒翅小腿	香菇滷白菜	大黃瓜	蔬菜豆腐酸辣湯	香吉士	奶香卷麵包	無糖豆漿
9月18日	週一	肉包	鮮奶	胚芽米飯	蒜泥白肉	洋蔥紅絲炒蛋	黑葉白菜	味噌紫菜湯	小玉西瓜	胡瓜鹹粥	
9月19日	週二	日式烏龍拉麵		糙米飯	蔥油雞	玉米嫩豆腐	白芨菜	冬瓜薏仁排骨湯	蘋果	芋頭芽菜米粉湯	
9月20日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	炒飯	蔥燒蝦	三杯杏鮑菇	空心菜	蕃茄蔬菜湯	水梨	薑汁地瓜甜湯	
9月21日	週四	小黑饅頭	鮮奶	胚芽米飯	糖醋魚片豆腐	蕃茄炒蛋	地瓜葉	海結豆腐蛋花湯	芭樂	味噌肉片高麗烏龍麵	
9月22日	週五	關東煮		糙米飯	菇菇嫩炒雞片	塔香煎豆腐	蚵白菜	山藥排骨湯	香蕉	蛋塔	麥茶
9月23日	週六	鮮魚香菇蔬粥		白米飯	蔥燒豆腐雞	玉米玉子燒	荷葉白菜	南瓜肉片蔬菜湯	紅肉火龍果	原味小餐包	無糖豆漿
9月25日	週一	芝麻包	鮮奶	糙米飯	京醬肉絲	金針菇燴南瓜	小松菜	味噌蛋花湯	香瓜	香菇滑蛋肉粥	
9月26日	週二	皮蛋蘿蔔瘦肉粥		胚芽米飯	洋蔥燒雞	蛋花絲瓜	小白菜	筍片排骨湯	百香果	雞蛋小饅頭	鮮奶
9月27日	週三	茶葉蛋	決明子茶	白米飯	香酥魚片	紅蘿蔔炒蛋	小松菜	薑絲蜆湯	砂糖橘	綠豆西米露	
9月28日	週四	水煎包	無糖豆漿	糙米飯	咖哩魚丁	醬燒豆薯	大白菜	牛蒡鮮菇湯	柚子	蔬菜蘿蔔糕湯	

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！