

113 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	週五	蔬菜魚片粥		糙米飯	日式馬鈴薯燉雞	吻魚蒸蛋	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	鮮奶豆花	
9月2日	週一	小白饅頭	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	香菇芋頭雞茸粥	
9月3日	週二	清粥小菜		胚芽米飯	麻油薑炒雞	綜合滷味 玉米/海帶結/花生	時令蔬菜	金菇肉片湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶
9月4日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	水餃	香蒜鮭魚佐時蔬	蔬菜蒸蛋	時令蔬菜	味噌海芽蘿蔔湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵	
9月5日	週四	紫菜豆腐餛飩湯		白米飯	醬滷蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	彩蔬鮭魚蛋花粥	
9月6日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	蔥油雞	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	楓糖奶油銅鑼燒	無糖豆漿
9月9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	絲瓜蛋花麵線	
9月10日	週二	八寶粥		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11日	週三	茶葉蛋	鮮奶	炒麵	芹香魚丁	醬燒杏鮑菇	時令蔬菜	白菜湯	時令水果	粉圓薏仁冬瓜露	
9月12日	週四	黃金捲	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13日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	照燒翅小腿	香菇滷白菜	時令蔬菜	蔬菜豆腐酸辣湯	時令水果	藍莓小麵包	無糖豆漿
9月16日	週一	小籠湯包	米漿	胚芽米飯	蒜泥白肉	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18日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	炒飯	蔥燒蝦	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	薑汁地瓜綠豆甜湯	
9月19日	週四	小黑饅頭	鮮奶	胚芽米飯	糖醋魚片豆腐	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20日	週五	關東煮		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	杯子蛋糕	鮮奶
9月23日	週一	芝麻包	鮮奶	糙米飯	京醬肉絲	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24日	週二	日式烏龍拉麵		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25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	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆紫米粥	
9月26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27日	週五	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	奶酥餐包	鮮奶
9月30日	週一	水煮蛋	決明子茶	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	

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！