

114 年 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		
9月1日	週一	小白饅頭	鮮奶	白米飯	清蒸魚片	金菇炒毛豆	時令蔬菜	南瓜洋蔥蔬菜湯	時令水果	香菇雞茸粥	
9月2日	週二	清粥小菜		胚芽米飯	麻油杏菇炒雞	綜合滷味 白蘿蔔/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3日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	水餃	香蒜鮭魚佐時蔬	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	紅白蘿蔔湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵	
9月4日	週四	紫菜餛飩湯		白米飯	醬滷蹄膀丁	蕃茄豆腐	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	彩蔬鮭魚蛋花粥	
9月5日	週五	蕃茄肉片麵		胚芽米飯	蔥油雞胸肉	白菜滷	時令蔬菜	薑絲冬瓜排骨湯	時令水果	蔓越莓核桃厚片	鮮奶
9月8日	週一	馬拉糕	黑芝麻豆漿	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	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9日	週二	冰烤地瓜	薏仁糙米漿	白米飯	蘿蔔栗子燒雞	紅蘿蔔毛豆炒玉米	時令蔬菜	木須肉絲湯	時令水果	小黑饅頭	鮮奶
9月10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	芋圓冬瓜湯	
9月11日	週四	黃金捲	鮮奶	糙米飯	泰式打拋豬	玉米炒蛋	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	肉片高麗菜湯麵	
9月12日	週五	雞絲麵		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	超軟牛奶麵包	無糖豆漿
9月15日	週一	小籠湯包	米漿	胚芽米飯	蒜泥白肉	紅燒豆腐	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
9月16日	週二	蔬菜魚片粥		糙米飯	日式馬鈴薯燉雞	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	黑糖豆花	
9月17日	週三	煎蛋吐司捲	鮮奶	肉絲炒飯	蔥燒蝦	吻魚蒸蛋	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	薑汁地瓜綠豆甜湯	
9月18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	水煮玉米	
9月19日	週五	玉米濃湯餃		糙米飯	洋蔥炒雞片	塔香煎豆腐	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	雜糧乳酪厚片	鮮奶
9月22日	週一	芝麻包	鮮奶	糙米飯	京醬肉絲	清蒸南瓜	時令蔬菜	味噌蛋花湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
9月23日	週二	味噌肉片高麗菜烏龍麵		胚芽米飯	滷翅小腿	蛋花絲瓜	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	小銀絲卷	鮮奶
9月24日	週三	玉米蛋花瘦肉粥		番茄義大利麵	洋蔥肉醬	清炒玉米筍	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	仙草芋圓冬瓜湯	
9月25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26日	週五	香菇瘦肉蔬菜粥		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	葡萄軟法	鮮奶
9月30日	週二	水煮蛋	決明子茶	白米飯	香酥魚片	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	小米西米露	

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！