

110年 9月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
1	三	小饅頭+豆漿	肉絲板條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+竹筍排骨湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
2	四	南瓜粥	胚芽米飯+紅燒魚片+海帶結滷豆乾+鮮炒時蔬+紫菜蛋花湯	湯板條	✓	✓	✓	✓
3	五	雞蛋麵線	胚芽米飯+京醬肉絲+蘿蔔炒三絲+鮮炒時蔬+薑絲蚵仔湯	芋頭蛋糕	✓	✓	✓	✓
6	一	玉米雞蓉粥	胚芽米飯+榨菜肉絲+菜脯蛋+鮮炒時蔬+金針排骨湯	蔬菜湯餃	✓	✓	✓	✓
7	二	營養麵條	胚芽米飯+塔香雞丁+蔥爆甜不辣+鮮炒時蔬+味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8	三	奶黃包+豆漿	義大利麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+玉米濃湯	八寶粥	✓	✓	✓	✓
9	四	肉絲冬粉湯	胚芽米飯+蔥爆吻仔魚+螞蟻上樹+鮮炒時蔬+蓮藕排骨湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
10	五	芋頭瘦肉粥	胚芽米飯+滷雞腿+海帶結滷豆乾+鮮炒時蔬+大黃瓜魚羹湯	什錦麵疙瘩	✓	✓	✓	✓
11	六	雞蛋麵線	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+洋蔥+青菜)+薑絲蚵仔湯	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
13	一	南瓜粥	胚芽米飯+瓜仔肉+紅蘿蔔炒蛋+鮮炒時蔬+紫菜蛋花湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
14	二	營養麵條	胚芽米飯+雞茸炒玉米+洋蔥炒甜不辣+鮮炒時蔬+蘿蔔貢丸湯	蔬菜湯餃	✓	✓	✓	✓
15	三	紅豆包+豆漿	肉絲炒麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
16	四	玉米雞蓉粥	胚芽米飯+醬燒魚片+甜條大黃瓜+鮮炒時蔬+竹筍排骨湯	湯板條	✓	✓	✓	✓
17	五	肉絲冬粉湯	胚芽米飯+洋蔥雞丁+毛豆炒豆干丁+鮮炒時蔬+大黃瓜魚羹湯	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
☆☆☆ 9/18(六)-9/21(二)中秋連假 ☆☆☆								
22	三	小饅頭+豆漿	什錦炒烏龍(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+蘿蔔貢丸湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
23	四	南瓜粥	胚芽米飯+蔥爆吻仔魚+蘿蔔炒三絲+鮮炒時蔬+味噌豆腐湯	什錦麵疙瘩	✓	✓	✓	✓
24	五	雞蛋麵線	胚芽米飯+三杯雞丁+海帶結滷豆乾+鮮炒時蔬+榨菜肉絲湯	八寶粥	✓	✓	✓	✓
27	一	肉絲冬粉湯	胚芽米飯+梅干肉+玉米炒蛋+鮮炒時蔬+紫菜蛋花湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
28	二	芋頭瘦肉粥	胚芽米飯+雞茸炒玉米+毛豆炒豆干丁+鮮炒時蔬+青菜豆腐湯	蔬菜湯餃	✓	✓	✓	✓
29	三	奶黃包+豆漿	肉絲炒麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+金針排骨湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
30	四	玉米雞蓉粥	胚芽米飯+醬燒魚片+甜條大黃瓜+鮮炒時蔬+玉米貢丸湯	營養麵條	✓	✓	✓	✓