

114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	一	什錦湯麵	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
2	二	南瓜粥	胚芽米飯+ 梅干肉+ 滷豆干片 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	什錦冬粉湯	√	√	√	√
3	三	芝麻饅頭+豆漿	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	紅豆湯	√	√	√	√
4	四	什錦米苔目	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 竹筍排骨湯	芋頭粉米湯	√	√	√	√
5	五	玉米叻仔魚粥	咖哩雞肉飯(雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 味噌豆腐湯	春上蛋糕 養樂多	√	√	√	√
8	一	什錦麵線	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 蓮藕排骨湯	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√
9	二	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
10	三	小肉包+豆漿	什錦炒烏龍麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜) 青菜豆腐湯	綠豆湯	√	√	√	√
11	四	玉米叻仔魚粥	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
12	五	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+家常油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	仙草蜜	√	√	√	√
15	一	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+大黃瓜魚羹湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
16	二	日式烏龍麵	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 滷豆干片 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	玉米叻仔魚粥	√	√	√	√
17	三	黑糖饅頭+豆漿	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 蘿蔔排骨湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
18	四	玉米瘦肉粥	胚芽米飯+ 打拋豬+ 家常豆腐+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜蛤蜊湯	肉絲粉絲湯	√	√	√	√
19	五	蛋花麵線	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 玉米排骨湯	八寶粥	√	√	√	√
22	一	什錦湯麵	胚芽米飯+ 咖哩雞丁+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	關東煮	√	√	√	√
23	二	南瓜粥	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
24	三	雞蛋饅頭+豆漿	什錦炒板條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 蘿蔔貢丸湯	紅豆薏仁湯	√	√	√	√
25	四	什錦麵線	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 柴魚豆腐蛋花湯	蔬菜瘦肉粥	√	√	√	√
26	五	客家板條	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	綠豆燕麥湯	√	√	√	√
29	一	教師節連假			√	√	√	√
30	二	蔬菜冬粉湯	胚芽米飯+ 洋芋雞丁+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√

主任

園長