



113年9月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/2 一	絲瓜滑蛋粥	白飯、三杯雞、小黃瓜炒魚卷、昆布大骨湯、水果	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/3 二	陽春麵	白飯、筍絲爌肉、香蔥空心菜、薑絲蛤蜊湯、水果	粉條粉圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/4 三	清粥、肉鬆、滷豆枝	肉燥乾麵、紫菜蛋花湯、水果	油豆腐細粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/5 四	鍋燒雞絲麵	白飯、宮保里肌、芹菜炒甜不辣、味噌虱目魚柳湯、水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/6 五	擔仔麵	白飯、馬鈴薯嫩肉、絲瓜炒金針菇、冬瓜蛤蜊湯、水果	雞蛋吐司、牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/9 一	翡翠吻仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊、蒜炒四季豆、玉米濃湯、水果	芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/10 二	味噌拉麵	白飯、滷三層肉、蒜炒空心菜、冬瓜蛤蜊湯、水果	紅豆牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/11 三	清粥、玉米炒蛋、豆漿	什錦燴飯、黃瓜排骨湯、水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/12 四	餐包、牛奶	五穀米飯、糖醋雞丁、白菜滷、蘿蔔排骨湯、水果	筍絲鹹粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/13 五	銀絲卷、豆漿	水餃、酸辣湯、水果	冬瓜珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/16 一	玉米雞蓉粥	白飯、蜜汁里肌、雞蛋苦瓜、冬瓜排骨湯、水果	番薯芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/17 二		中 秋 節 放 假 一 天		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類
9/18 三	南瓜粥、花瓜、菜脯蛋	茄汁義大利麵、柴魚昆布大骨湯、水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/19 四	瓠瓜麵	白飯、鵝蛋肉燥、三杯杏鮑菇、海帶豆腐湯、水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/20 五	牛奶燕麥	白飯、豆豉魚柳、炸茄子、蛤蜊味噌湯、水果	紅豆豆花	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/23 一	客家板條	五穀米飯、照燒雞柳、番茄炒蛋、青菜豆腐湯、水果	奶油通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/24 二	鍋燒意麵	白飯、雙色蘿蔔滷肉、蠔油青江菜、肉骨茶湯、水果	絲瓜麵線	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/25 三	地瓜粥、滷豆腐、紅蘿蔔炒蛋	咖哩豬肉飯、養生菇菇湯、水果	蛋糕、豆漿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/26 四	絲瓜豆簽麵	白飯、紅燒肉、玉米筍炒甜豆、玉米排骨湯、水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
9/27 五	麥香吐司、麥茶	什錦炒麵、香菇肉羹、水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/30 一	蚵仔麵線羹	白飯、醬燒肉片、九層塔烘蛋、竹筍排骨湯、水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類

- 本園一律採用國產豬肉食材。每日午餐飯後皆備有當季水果。
- 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。
- 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。
- 本菜單內含有牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若不適合、對其過敏體質食用者，請告知班導師。

