

成德附幼 108 年 8-9 月菜單

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜,水果	湯	下午點心	
30	五	肉包+低糖豆漿 <small>肉包,低糖豆漿</small>	咖哩雞飯 <small>白飯,雞肉,紅蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥,咖哩塊</small>			青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒,雞蛋,蔥</small>	銅鑼燒+鮮奶 <small>銅鑼燒,鮮奶</small>	
2	一	蛋餅+鮮奶 <small>蛋餅,鮮奶</small>	櫻花蝦炒飯 <small>白飯,櫻花蝦,雞蛋,蔥</small>			青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	海芽排骨湯 <small>海芽,排骨</small>	山粉圓湯+奶油餐包 <small>山粉圓,冬瓜磚,奶油餐包</small>	
3	二	糙米粥 <small>糙米,排骨,芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	梅乾扣肉 <small>豬肉,梅乾菜</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒,雞蛋</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	酸辣湯 <small>豆腐,紅蘿蔔,肉絲,木耳,雞蛋</small>	地瓜湯+紅豆吐司 <small>地瓜,紅豆,吐司</small>	
4	三	火鍋湯 <small>玉米,豬肉片,魚餃,蝦餃,素餃,魚板,鑫森腸</small>	有機白米飯 <small>白米,有機米</small>	豆豉蒸魚 <small>鱈魚,豆豉</small>	客家小炒 <small>肉絲,芹菜,豆干,魷魚</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜,排骨</small>	小籠包+低糖豆漿 <small>小籠包,低糖豆漿</small>	
5	四	蛤蜊絲瓜麵線 <small>白麵線,蛤蜊,絲瓜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	三杯雞 <small>雞肉,米血糕,薑</small>	雙色海絲 <small>海帶絲,豆干絲,芹菜,紅蘿蔔</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	味噌魚片湯 <small>鱈魚片,味噌,豆腐</small>	愛玉湯+小布麗麵包 <small>愛玉,檸檬,小布麗麵包</small>	
6	五	擔仔麵 <small>意麵,絞肉,鵝蛋,韭菜,大骨</small>	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉片,小黃瓜,蒜末</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐,滷包</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	白菜鮮菇湯 <small>大白菜,金針菇,紅蘿蔔,香菇</small>	蜂蜜蛋糕+鮮奶 <small>蜂蜜蛋糕,鮮奶</small>	
9	一	鮭魚三明治+鮮奶 <small>鮭魚,三明治,鮮奶</small>	炒飯條 <small>飯條,肉絲,洋蔥,香菇,高麗菜,蒜苗</small>			青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	貢丸湯 <small>香菇貢丸,芹菜</small>	花生仁湯+芝士條麵包 <small>花生仁,芝士條麵包</small>	
10	二	生日蛋糕+低糖豆漿 <small>生日蛋糕,低糖豆漿</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	醬爆雞丁 <small>雞肉,洋蔥,小黃瓜,甜麵醬</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	蘿蔔排骨酥湯 <small>白蘿蔔,排骨酥</small>	麵線羹 <small>紅麵線,肉羹,竹筍絲,大骨,香菜</small>	
11	三	芋頭粥 <small>白米,芋頭,肉絲,香菇,芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米,有機米</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉,醬瓜</small>	花枝丸 <small>花枝丸</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍,雞肉</small>	玉米麵包+優酪乳 <small>玉米麵包,優酪乳</small>	
12	四	海鮮湯麵 <small>拉麵,蝦仁,透抽,蛤蜊,小白菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	紅燒魚丁 <small>鱈魚片,蔥,薑</small>	炒天婦羅 <small>甜不辣,竹筍,芹菜</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	蓮藕排骨湯 <small>蓮藕,排骨</small>	綠豆沙餅+鮮奶 <small>綠豆沙餅,鮮奶</small>	
13	五	中秋節放假一天							
16	一	菜包+鮮奶 <small>菜包,鮮奶</small>	鮭魚蛋炒飯 <small>白米,鮭魚片,玉米粒,雞蛋,洋蔥</small>			青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	綠豆湯+芋泥吐司 <small>綠豆,芋泥,吐司</small>	
17	二	鮮肉雲吞 <small>雲吞,小白菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	鹹酥雞 <small>雞肉</small>	什錦豆腐 <small>豆腐,杏鮑菇,紅蘿蔔,玉米,青豆</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜,排骨</small>	仙草湯+小菠蘿麵包 <small>仙草,小菠蘿麵包</small>	
18	三	竹筍粥 <small>白米,竹筍,香菇,肉絲</small>	有機白米飯 <small>白米,有機米</small>	百頁燒肉 <small>豬肉,百頁豆腐,蔥,薑</small>	黃瓜鵝蛋 <small>大黃瓜,鵝蛋,貢丸,木耳,紅蘿蔔</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	鳳梨苦瓜雞湯 <small>雞肉,苦瓜,蔴鳳梨</small>	蔥抓餅+低糖豆漿 <small>蔥抓餅,低糖豆漿</small>	
19	四	水煮玉米+柳橙汁 <small>玉米,柳橙汁</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚</small>	蝦仁筍白筍 <small>筍白筍,蝦仁,紅蘿蔔</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	四神湯 <small>四神,薏仁,排骨</small>	銀耳蓮子湯+小牛角麵包 <small>白木耳,蓮子,小牛角麵包</small>	
20	五	肉羹麵 <small>油麵,肉羹,竹筍絲,大骨,香菜</small>	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	滷豬腱肉 <small>豬腱肉,蔥,滷包</small>	番茄炒蛋 <small>洋蔥,雞蛋</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜,蛤蜊,薑絲</small>	香草三角蛋糕+鮮奶 <small>香草三角蛋糕,鮮奶</small>	
23	一	起司蛋餅+鮮奶 <small>起司蛋餅,鮮奶</small>	海鮮炒麵 <small>油麵,高麗菜,蝦仁,花枝,肉絲</small>			青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,蔥</small>	紅豆湯+葡萄吐司 <small>紅豆,葡萄,吐司</small>	
24	二	皮蛋瘦肉粥 <small>白米,肉絲,皮蛋,雞蛋</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	蔥燒肉片 <small>豬肉片,洋蔥,壽喜燒醬</small>	香拌素雞 <small>素雞,芹菜,木耳,紅蘿蔔,小黃瓜</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	山藥排骨湯 <small>山藥,排骨</small>	芋香西米露+奶油餐包 <small>芋頭,椰奶,西谷米,奶油餐包</small>	
25	三	雞絲麵 <small>雞絲麵,小白菜,雞蛋</small>	有機白米飯 <small>白米,有機米</small>	南瓜雞丁 <small>雞肉,南瓜</small>	滷花干 <small>花干,滷包</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	金針排骨湯 <small>金針,排骨</small>	饅頭+低糖豆漿 <small>饅頭,低糖豆漿</small>	
26	四	米粉湯 <small>粗米粉,豬肉,芹菜,大骨</small>	五穀珍寶飯 <small>白米,五穀珍寶</small>	糖醋魚 <small>鱈魚,洋蔥,鳳梨,紅椒</small>	五柳豆包 <small>豆包,金針菇,木耳,紅蘿蔔,芹菜</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	野菇雞湯 <small>金針菇,鴻喜菇,秀珍菇,雞肉</small>	關東煮 <small>玉米,香菇貢丸,甜不辣條,白蘿蔔</small>	
27	五	清粥小菜 <small>白米,肉鬆,花生麵筋,雞蛋,蔥</small>	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	滷雞腿 <small>雞腿,滷包</small>	肉末玉米 <small>雞絞肉,玉米粒,紅蘿蔔</small>	青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍,排骨</small>	玉米脆片+鮮奶 <small>玉米脆片,鮮奶</small>	
30	一	法式奶香核桃麵包+鮮奶 <small>法式奶香核桃麵包,鮮奶</small>	蝦仁蛋炒飯 <small>白飯,蝦仁,玉米粒,洋蔥,雞蛋</small>			青菜,水果 <small>時蔬,水果</small>	魚丸湯 <small>鱈魚丸,芹菜</small>	海綿蛋糕+優酪乳 <small>海綿蛋糕,優酪乳</small>	

* 本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。