成德附幼 110 年 9月幼兒餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
1	三	菜包 菜包	海鮮炒麵 麵條,高麗菜,蝦仁,花枝,肉絲			青菜.水果 時蔬.水果	味噌海芽湯 味噌.豆腐.海芽	小紅豆麵包 小紅豆麵包
2	四	糙米粥 糙米.腩排.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	麵輪燒肉 豬肉.麵輪.蔥	紅絲炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	黃瓜魚丸湯 大黃瓜.鱈魚丸	奶油餐包+鮮奶 奶油餐包.鮮奶
3	五	鍋燒冬粉 冬粉.豬肉片.高麗菜.嫦味棒	地瓜飯 白米.地瓜	香酥魚塊 土魠魚	滷白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳	青菜.水果 時蔬.水果	野菇雞湯 金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	奶黃包 奶黃包
6	一	肉包 肉包	鳳梨蝦仁炒飯 白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋蔥			青菜.水果 時蔬.水果	海芽湯 海芽.大骨	山粉圓湯+小布麗麵包 山粉圓.小布麗麵包
7	二	魚片粥 白米.鯛魚片.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	梅乾扣肉 豬肉.梅乾菜	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	酸不辣湯 豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	麥茶+小菠蘿麵包 麥茶包.小菠蘿麵包
8	三	關東煮 玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸	有機白米飯 白米.有機米	豆鼓蒸魚 雕魚片.豆豉	客家小炒 肉絲.芹菜.豆干.魷魚	青菜.水果 時蔬.水果	香菇雞湯 香菇.雞肉	芋泥包+低糖豆漿 芋泥包.低糖豆漿
9	四	擔仔麵 意麵.絞肉.鴿蛋.韭菜.大骨	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	三杯雞 雞肉.薑	雙色海絲 海帶絲.豆干絲.芹菜.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	味噌魚片湯 雕魚片.味噌.豆腐	芋香西米露+糙米核桃吐司 芋頭.椰奶.西谷米.糙米核桃吐司
10	五	蛤蜊絲瓜麵線 白麵線.蛤蜊.絲瓜	地瓜飯 白米.地瓜	瓜仔肉 豬絞肉.醬瓜	花枝丸 花枝丸	青菜.水果 時蔬.水果	白菜鮮菇湯 大白菜.金針菇.紅蘿蔔.香菇	小花生麵包 小花生麵包
11	六	牛奶饅頭 牛奶饅頭	肉醬義大利麵 義大利麵.洋菇.洋蔥.絞肉.蘑菇醬			青菜.水果 時蔬.水果	玉米濃湯 玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油白醬	帕瑪森軟法麵包 帕瑪森軟法麵包
13	一	玉米麵包 玉米麵包	咖哩飯 白米.豬肉.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩塊			青菜.水果 時蔬.水果	海菜吻仔魚湯 海菜.吻仔魚	綠豆湯+葡萄吐司 綠豆.葡萄吐司
14	二	海鮮湯麵 拉麵.蝦仁.透抽.蛤蜊.小白菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	打拋豬 絞肉.蕃茄.九層塔	地瓜薯條 地瓜條	青菜.水果 時蔬.水果	竹筍湯 竹筍.大骨	仙草湯+微波麵包 仙草.微波麵包
15	三	油豆腐米苔目 米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜	有機白米飯 白米.有機米	紅燒魚丁 鯛魚片.蔥.薑	韭香甜不辣 甜不辣.韭菜花.紅蘿蔔.木耳	青菜.水果 時蔬.水果	蒜頭蛤蜊雞湯 雞肉.蛤蜊.蒜頭	小鮪魚麵包+鮮奶 小鮪魚麵包.鮮奶
16	四	芋頭粥 白米.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	醬爆雞丁 雞肉.洋蔥.小黃瓜.甜麵醬	蒸蛋 雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨	銀耳蓮子湯+起司三明治 白木耳.蓮子.起司三明治
17	五	水煮玉米+麥茶 玉米.麥茶	地瓜飯 白米.地瓜	蒜泥白肉 豬肉片.小黃瓜.蒜末	滷油豆腐 油豆腐.滷包	青菜.水果 時蔬.水果	蓮藕湯 蓮藕.大骨	五穀雜糧饅頭 五穀雜糧饅頭
20	一	中秋節彈性放假						
21	二	中秋節						
22	三	牛奶銀絲卷 牛奶銀絲卷	櫻花蝦炒飯 白米.櫻花蝦.雞蛋.蔥			青菜.水果 時蔬.水果	魚丸湯 鱈魚丸.芹菜	蘿蔔糕+低糖豆漿 蘿蔔糕.低糖豆漿
23	四	皮蛋瘦肉粥 白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	蔥燒肉片 豬肉片.洋蔥.壽喜燒醬	香拌素雞 素雞.木耳.紅蘿蔔.小黃瓜.芹菜	青菜.水果 時蔬.水果	金針湯 金針.大骨	柚子茶+菠蘿吐司 柚子茶.菠蘿吐司
24	五	肉羹麵 油麵.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	地瓜飯 白米.地瓜	滷豬腱肉 豬腱肉.蔥.滷包	番茄炒蛋 番茄.雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊.薑絲	黑糖饅頭 黑糖饅頭
27	一	焗烤夏威夷麵包 焗烤夏威夷麵包	炒粄條 粄條.肉絲.洋蔥.香菇.高麗菜			青菜.水果 時蔬.水果	貢丸湯 香菇貢丸.芹菜	紅豆湯+起司吐司 紅豆.起司吐司
28	二	鮮肉雲吞 雲吞.小白菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	鹹酥雞 雞肉塊	什錦豆腐 豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.玉米.青豆	青菜.水果 時蔬.水果	青木瓜大骨湯 青木瓜.大骨	冰烤地瓜條 冰烤地瓜條
29	三	竹筍粥 白米.竹筍.香菇.肉絲	有機白米飯 白米.有機米	蒲燒鯛魚 鯛魚片	蝦仁茭白筍 蝦仁.茭白筍	青菜.水果 時蔬.水果	四神湯 四神.薏仁.排骨	小奶酥麵包+鮮奶 小奶酥麵包.鮮奶
30	四	麵線羹 紅麵線.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	百頁燒肉 豬肉.百頁豆腐.蔥.薑	黃瓜鴿蛋 大黃瓜.鴿蛋.貢丸.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	鳳梨苦瓜雞湯 雞肉.苦瓜.蔭鳳梨	枸杞茶+小可頌麵包 枸杞.小可頌麵包

＊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。
＊本園一律使用國產豬、牛肉食材，肉品產地:臺灣。