

# 嘉基幼兒園113年9月餐點表

第一週	星期	早點	午餐		午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜、湯品					
9/2	一	小米蔬菜粥	白米飯	馬鈴薯燉肉、蜜汁豆干、時令蔬菜、蘿蔔魚丸湯	綠豆薏仁湯	●	●	●	●
9/3	二	果醬土司、豆漿	燕麥飯	葱爆雞柳、香芹甜不辣、時令蔬菜、排骨玉米湯	紅豆大餅/黑豆茶	●	●	●	●
9/4	三	南瓜肉末粥	炒麵	什錦炒烏龍(香菇、木耳絲、洋葱、蛋、紅蘿蔔、高麗菜)、時令蔬菜、海帶芽豆腐湯	烤饅頭/牛奶	●	●	●	●
9/5	四	黑糖饅頭、牛奶	藜麥飯	白菜滷魚片、鮮菇銀芽、蒜香時蔬、肉骨茶湯	餛飩湯麵	●	●	●	●
9/6	五	芋香鹹粥	五穀飯	香滷麵輪雞腿、韭菜花甜不辣、蒜香時蔬、四神湯	日式拉麵	●	●	●	●
第二週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
9/9	一	鍋燒意麵	白米飯	糖醋雞柳、蒜香筍鮮菇、時令蔬菜、蓮藕排骨湯	台式蘿蔔糕湯	●	●	●	●
9/10	二	夾蛋土司/牛奶	燕麥飯	粉蒸里肌、黃瓜炒甜不辣、時令蔬菜、紫菜蛋花湯	大滷麵	●	●	●	●
9/11	三	蔬菜玉米粥	炒飯	素香什錦蛋炒飯(素鬆、香菇、三色豆、洋葱、蛋、高麗菜)、時令蔬菜、香菜蘿蔔豆皮湯	芋頭西米露	●	●	●	●
9/12	四	紅豆饅頭/牛奶	五穀飯	豆腐蒸魚片、洋葱炒蛋、時令蔬菜、味噌海芽湯	韭香板條湯	●	●	●	●
9/13	五	鮮菇湯麵	藜麥飯	京醬豬柳、大黃瓜燴貢丸、蒜香時蔬、冬瓜排骨湯	奶皇包/無糖麥茶	●	●	●	●
第三週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
9/16	一	芋香雞茸粥	白米飯	咖哩雞丁(洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉)、時令蔬菜、枸杞鮮菇湯	台式陽春麵	●	●	●	●
9/17	二			~中秋節放假一天~					
9/18	三	絲瓜麵線	燕麥飯	日式蒸蛋、醬燒麵腸、時令蔬菜、冬瓜蛤蜊湯	手作雞蛋布丁	●	●	●	●
9/19	四	螺絲捲/牛奶	藜麥飯	糖醋洋蔥魚片、絲瓜蛤蜊、時令蔬菜、鳳梨苦瓜雞湯	紅豆紫米甜湯	●	●	●	●
9/20	五	白菜滑蛋餛飩湯	白米飯	香菇瓜仔肉、螞蟻上樹、季節蔬菜、味噌豆腐湯	南瓜雞肉粥	●	●	●	●
第四週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
9/23	一	地瓜稀飯	白米飯	蔥爆雞丁、什錦豆腐、時令蔬菜、筍絲排骨湯	日式關東煮	●	●	●	●
9/24	二	果醬吐司/牛奶	藜麥飯	洋葱鐵板豬柳、番茄炒蛋、時令蔬菜、金針肉絲湯	筍絲鹹粥	●	●	●	●
9/25	三	蔬菜豆簽麵	五穀飯	香菇滷豆輪、小黃瓜炒木耳、時蔬青菜、味噌豆腐湯	鬆餅/牛奶	●	●	●	●
9/26	四	小饅頭/豆漿	燕麥飯	打拋豬、紅絲炒蛋、有機蔬菜、薑絲魚片湯	鍋燒烏龍麵	●	●	●	●
9/27	五	皮蛋瘦肉粥	白米飯	豆酥魚、蒜香小白菜、季節蔬菜、冬瓜排骨湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
第五週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
9/30	一	營養南瓜粥	五穀飯	梅子雞、麻婆豆腐、季節蔬菜、金針菇肉絲湯	味噌拉麵	●	●	●	●

※本菜單標示注意易引起過敏的食物 如：牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。若幼兒對上述之食物過敏，請務必通知園所

※每日午點提供季節時令水果，每週三的午餐為蔬果餐

※本餐點表因時令季節因素及廠商供需無法供應原定餐點時，以當日食物為

※本園使用的豬肉品皆為國產豬

