



9月份菜單 東園國小附設幼兒園

日期	星期	早點	午餐						午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果									
9月1日	一	雞絲麵 雞絲麵,蛋,金針菇,肉絲	小米飯	冬瓜燒肉 肉片,冬瓜	香菇蒸蛋 香菇,蛋	應青	紅棗青瓜湯 紅棗,青木瓜,大骨		水果拼盤 水果2種	5	2.2	1.5	1	0	2	702.5	
9月2日	二	蒸蘿蔔糕	糙米飯	洋芋燉肉 絞肉,馬鈴薯	鮮瓜燴魚羹 鮮瓜,魚羹條,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	牛角麵包+鮮乳	6.5	1.8	1.3	1	0.8	2	868.5	
9月3日	三	肉燥湯冬粉 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	中華炒飯+滷雙寶+應青+蘿蔔鮑菇湯 碎干丁,三丁,洋蔥,紅蘿蔔,蛋+豆干,海帶片,滷包+青菜+白蘿蔔,鮑菇						水果拼盤 水果2種	5	1.8	1.8	1	0	2	680	
9月4日	四	炒米苔目 米苔目,高麗菜,肉絲,紅蘿蔔	麥片飯	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥,鳳梨,番茄醬	海帶三絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 豆腐,柴魚片,味噌	水果	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁(少)	7	2.4	1.6	1	0	2.5	882.5	
9月5日	五	★慶生會	客家炒飯條+翅小腿+應青+榨菜肉絲湯 飯條,油片絲,生木耳,紅蘿蔔,高麗菜+調理翅小腿*2+青菜+榨菜絲,冬粉,肉絲						水果拼盤 水果2種	4	2	1.1	1	0	2	607.5	
9月8日	一	麻油麵線 白麵線,肉片,高麗菜,香菇,枸杞	芝麻飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 蛋,蕃茄	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔,大骨		水果拼盤 水果2種	5	2.4	1.8	1	0	2.2	734	
9月9日	二	小籠包*3	糙米飯	金瓜燒雞 雞丁,南瓜	花菜什錦 青花菜,紅蘿蔔,玉米筍	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果	鹹奶油餐包+鮮乳	5.6	2.1	1.2	1	0.8	2	825.5	
9月10日	三	滑蛋粥 絞肉,高麗菜,蛋	台式炒麵+香滷豆腐+炒青菜+羅宋湯 黃油麵,油片絲,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+豆腐+應青+蕃茄,高麗菜,洋蔥						水果拼盤 水果2種	5	2	1.6	1	0	2	690	
9月11日	四	紅棗冬瓜雞湯 雞丁,香菇,冬瓜,紅棗	地瓜飯	肉末燒豆腐 豆腐,絞肉,木耳	蛋香鮮瓜 鮮瓜,蛋,金針菇	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果	綜合滷味 甜條,米血,蘿蔔,凍豆腐,海帶	4.3	3.5	1.6	1	0	2	753.5	
9月12日	五	刈包夾蛋 刈包,蛋	高麗菜炊飯+蒲燒鯛魚+炒青菜+海芽金菇湯 香菇,紅蘿蔔,高麗菜,肉絲+蒲燒鯛魚+應青+海帶芽,金針菇,大骨						水果拼盤 水果2種	5	2.5	1.1	1	0	2.5	737.5	
9月15日	一	關東煮 玉米,蘿蔔,黑輪,油豆腐,柴魚片	海苔飯	茄汁雞丁 雞丁,洋芋,蕃茄	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,大骨		水果拼盤 水果2種	4.3	2.5	1.6	1	0	2	678.5	
9月16日	二	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	糙米飯	銀芽肉絲 肉絲,黃豆芽	開陽鮮瓜 鮮瓜,木耳,蝦米	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	起司條麵包+鮮乳	6.5	1.8	2	1	0.8	2	886	
9月17日	三	台式鹹粥 絞肉,高麗菜,蛋,紅蘿蔔	炸醬拌麵+滷蛋+炒青菜+青菜豆腐湯 白油麵,洋蔥,干丁,三丁,甜麵醬,豆瓣醬+滷蛋+應青+小白菜,豆腐						水果拼盤 水果2種	5	2	1.4	1	0	2	685	
9月18日	四	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	薏仁飯	金牌肉燥 絞肉,碎干丁,洋蔥	冬瓜鮑菇 冬瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	愛玉山粉圓 愛玉山粉圓	4.5	2.8	1.9	1	0	2	722.5	
9月19日	五	珍珠丸子*3	玉米蛋炒飯+無骨雞排+炒青菜+蔬菜菇菇湯 洋蔥,玉米粒,蛋,紅蘿蔔+無骨雞排+應青+高麗菜,金針菇,木耳,大骨						水果拼盤 水果2種	4.8	2.5	1.2	1	0	2	703.5	
9月22日	一	炒米粉 細米粉,肉絲,香菇,豆芽菜	小米飯	海結燒雞 雞丁,海帶結	洋蔥炒蛋 蛋,洋蔥	應青	山藥豆皮湯 山藥,角螺,大骨		水果拼盤 水果2種	5.2	2.2	1.5	1	0	2.5	739	
9月23日	二	麵線糊 蚵麵線,肉絲,筍絲,木耳	糙米飯	白玉肉片 肉片,白蘿蔔,紅蘿蔔	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,木耳	應青	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	水果	紅豆餐包+鮮乳	6	2	1.5	1	0.8	2	853.5	
9月24日	三	南瓜鹹粥 南瓜,肉絲,木耳,蛋	日式炒烏龍+滷干丁+應青+味噌海芽湯 烏龍麵,油片絲,紅蘿蔔,香菇,小白菜+黑干丁,滷包+應青+味噌,海帶芽,洋蔥						水果拼盤 水果2種	5	2.2	1.1	1	0	2	692.5	
9月25日	四	乾拌水餃*5	紫米飯	蔥爆肉末 絞肉,洋蔥,蕃茄	炒雙花 青花菜,白花菜,木耳	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲	水果	鮮蒸地瓜+麥茶	6	2.5	1.6	1	0	2	797.5	
9月26日	五	水煎包	鮮蔬燴飯+酥炸豬排+炒青菜+黃瓜鮮菇湯 青花菜,洋蔥,紅蘿蔔,木耳+調理豬排+應青+大黃瓜,香菇,大骨						水果拼盤 水果2種	4.8	2	1.7	1	0	2	678.5	
9月29日	一	教師節補假															0
9月30日	二	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	糙米飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,香菇	和風豆包 豆包,黃豆芽,紅蘿蔔,蔥	應青	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔,蕃茄,鮑菇,大骨	水果	全麥餐包+鮮乳	5.5	2.8	1.7	1	0.8	2	883.5	

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品。