

東園國小附設幼兒園 9月菜單

日期	星期	早點	午餐						午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
8月31日	一	燒賣*3 米苔目,高麗菜,肉絲,紅蘿蔔	海苔飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋		水果拼盤 水果2種	3.2	3	1	1	0	1.8	615
9月1日	二	炒米苔目 米苔目,高麗菜,肉絲,紅蘿蔔	糙米飯	洋芋燉肉 肉片,馬鈴薯	冬瓜燴魚羹 冬瓜,魚羹條,紅蘿蔔	應青	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐	水果	鹹奶油餐包+鮮乳	5	1.8	1.6	1	0.8	2	771
9月2日	三	玉米瘦肉粥 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔,蛋	客家炒飯條+滷雙寶+應青+黃瓜鮮菇湯 飯條,素火腿,木耳,高麗菜+五香豆干,海帶片+大黃瓜,香菇						水果拼盤 水果2種	4	1.9	1.6	1	0	1.8	603.5
9月3日	四	關東煮 白蘿蔔,米血,油豆腐,海帶結,柴魚片	麥片飯	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥,鳳梨,番茄醬	腐皮高麗菜 角螺,高麗菜,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	4.2	2.2	1.9	1	0	1.8	647.5
9月4日	五	慶生會蛋糕	中華炒飯+蒲燒鯛魚+應青+蘿蔔肉絲湯 肉絲(少),三丁,洋蔥,蛋+蒲燒鯛魚+青菜+白蘿蔔,肉絲						水果拼盤 水果2種	2.5	2.1	1.1	1	0	1.8	501
9月7日	一	雞絲麵 雞絲麵,蛋,金針菇,肉絲	芝麻飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥	蕃茄炒蛋 蛋,蕃茄	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔		水果拼盤 水果2種	3.5	2.4	1.5	1	0	1.8	603.5
9月8日	二	小籠包*3	糙米飯	金瓜燉雞 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	紅豆餐包+鮮乳	4.3	2.4	1.2	1	0.8	1.8	748
9月9日	三	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	素香炒麵+滷豆包+炒青菜+羅宋湯 白油麵,油片絲,小白菜,紅蘿蔔,木耳+豆包+應青+高麗菜,番茄,洋蔥,大骨						水果拼盤 水果2種	4	2.3	1.5	1	0	1.8	631
9月10日	四	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	薏仁飯	豆腐肉末 絞肉,豆腐,豆豉	柴香雞炊 蘿蔔,鮑菇,油豆腐,玉米段,柴魚片	應青	榨菜粉絲湯 榨菜絲,冬粉,肉絲	水果	鮮蒸地瓜	5	2.3	1.2	1	0	1.8	693.5
9月11日	五	刈包夾蛋 刈包,蛋	高麗菜炊飯+香滷雞排+炒青菜+海芽金菇湯 香菇,紅蘿蔔,高麗菜+生鮮雞排+應青+海帶芽,金針菇,大骨						水果拼盤 水果2種	3.5	2.4	1.1	1	0	2	602.5
9月14日	一	水煎包	小米飯	青花炒肉片 青花菜,肉片	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔	應青	養生冬瓜湯 冬瓜,枸杞,大骨		水果拼盤 水果2種	3.3	2.3	1.8	1	0	1.8	589.5
9月15日	二	玉米貢丸湯 貢丸*2,玉米段	糙米飯	銀芽肉絲 肉絲,黃豆芽	開陽蒲瓜 蒲瓜,木耳,蝦米	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	牛角麵包+鮮乳	4	2.4	1.8	1	0.8	1.8	742
9月16日	三	肉燥湯冬粉 冬粉,絞肉,小白菜,紅蘿蔔	玉米蛋炒飯+滷油腐+炒青菜+青菜豆腐湯 洋蔥,玉米粒,蛋+三角油腐+應青+小白菜,豆腐						水果拼盤 水果2種	3.7	1.8	1.3	1	0	1.8	567.5
9月17日	四	南瓜鹹粥 南瓜,絞肉,香菇,蛋	五穀飯	茄汁雞丁 雞丁,洋芋,番茄	炒豆干 豆干,肉絲,紅蘿蔔	應青	蔬菜菇菇湯 高麗菜,金針菇,木耳,大骨	水果	仙草米苔目 仙草,米苔目	4.5	1.8	1.2	1	0	1.8	621
9月18日	五	珍珠丸子*3	炸醬拌麵+香滷豬排+炒青菜+豆薯肉絲湯 白油麵,碎干丁,洋蔥,三丁,甜麵醬,豆瓣醬+蒜味豬排+應青+豆薯,肉絲						水果拼盤 水果2種	3.3	3	1	1	0	1.8	622
9月21日	一	鳳梨雞湯 雞丁,鳳梨,冬瓜,紅棗	紅藜飯	干丁肉燥 絞肉,洋蔥,碎干丁(少)	洋蔥炒蛋 蛋,洋蔥	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,白蘿蔔,大骨		水果拼盤 水果2種	2.5	3	1.8	1	0	1.8	586
9月22日	二	乾拌水餃*5	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	起司條麵包+鮮乳	4.8	2.5	1.2	1	0.8	1.8	790.5
9月23日	三	廣東粥 絞肉,蛋,高麗菜,玉米粒	日式炒烏龍+滷蛋+應青+味噌海芽湯 烏龍麵,素火腿,木耳,高麗菜+滷蛋+應青+味噌,海帶芽,洋蔥						水果拼盤 水果2種	4.8	1.8	1.3	1	0	1.8	644.5
9月24日	四	麻油麵線湯 薑母鴨麵線,高麗菜,肉片,香菇	麥片飯	親子丼 雞丁,洋蔥,蛋,海苔絲	培根洋芋 馬鈴薯,培根,洋蔥	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	檸檬愛玉 愛玉,山粉圓,檸檬汁	4.3	2	1.3	1	0	2	633.5
9月25日	五	中秋節休假														0
9月28日	一	教師節休假														0
9月29日	二	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	糙米飯	鮮蔬肉片 肉片,白花菜	田園玉米 玉米粒,紅蘿蔔,茶豆	應青	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔,蕃茄,鮑菇,大骨	水果	銅鑼燒+鮮乳	4.4	2.1	1.6	1	0.8	1.8	742.5
9月30日	三	麵線糊 蚵麵線,筍絲,木耳,肉絲	什錦燴飯+飄香豆包+炒青菜+薑絲冬瓜湯 百頁豆腐,洋蔥,紅蘿蔔,香菇,青花菜+豆包+應青+冬瓜						水果拼盤 水果2種	3.5	2.3	1.6	1	0	1.8	598.5

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用