



三德幼兒園九月份營養餐點表

113.9.1-9.30



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	一	蔬菜粥	白飯、玉米雞丁、蘿蔔炒蛋、時令青菜、排骨湯、季節水果	綠豆西米露	✓	✓	✓	✓
3	二	雪耳奶露	白飯、洋蔥肉絲、茄汁豆腐、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓
4	三	米粉湯	白飯、茄汁雞丁、醬滷麵輪、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
5	四	紅豆薏仁	五穀飯、馬鈴薯燉肉、炒海帶絲、時令青菜、青菜蛋花湯、季節水果	油豆腐冬粉	✓	✓	✓	✓
6	五	蘿蔔糕湯	壽司、味噌豆腐湯、季節水果	地瓜QQ圓湯	✓	✓	✓	✓
9	一	芋香牛奶西米露	白飯、魚香肉絲、三色炒蛋、時令青菜、酸辣湯、季節水果	肉羹麵				
10	二	絲瓜麵線	白飯、花瓜肉燥、豆包炒豆芽、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	小饅頭牛奶	✓	✓	✓	✓
11	三	綠豆稀飯	白飯、洋芋雞丁、三杯油豆腐、時令青菜、三絲丸湯、季節水果	鄉村野菇細粉	✓	✓	✓	✓
12	四	冬瓜小米露	五穀飯、蘿蔔燒肉、木耳三絲、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
13	五	蛋餅、豆漿	白飯、玉米雞丁、絲瓜炒蛋、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
16	一	四喜甜湯	白飯、百頁燒肉、炒麵腸、時令青菜、味噌湯、季節水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓
17	二	中 秋 節 放 假 一 天						
18	三	鮮蔬濃湯	五穀飯、醬瓜燒肉、炒雙絲、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	榨菜冬粉	✓	✓	✓	✓
19	四	香菇肉末粥	白飯、醬燒雞柳、紅燒豆腐、時令青菜、青菜蛋花湯、季節水果	紅豆牛奶西谷米	✓	✓	✓	✓
20	五	銀耳西米露	白飯、洋蔥肉絲、三杯甜不辣、時令青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	豆簽羹	✓	✓	✓	✓
23	一	豆沙包、牛奶	白米飯、照燒肉片、鮮燴黃瓜、時令青菜、豆芽排骨湯、季節水果	洋芋濃湯	✓	✓	✓	✓
24	二	稀飯、肉鬆	餛飩麵、滷味、季節水果	芋圓地瓜	✓	✓	✓	✓
25	三	綠豆燕麥	白飯、冬瓜燒肉、醬拌素雞、時令青菜、玉米大骨湯、季節水果	肉燥米粉	✓	✓	✓	✓
26	四	地瓜湯	白飯、油豆腐燒肉、菇燒烤麩、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
27	五	杯子蛋糕 冬瓜茶	白飯、香菇肉燥、腐皮白菜、時令青菜、黃瓜大骨湯、季節水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
30	一	綠豆蒜	白飯、香菇滑雞、什錦豆腐、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	玉米雞茸粥	✓	✓	✓	✓

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。

