



鳴遠幼兒園九月份營養餐點表 114. 9. 1-114. 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
1	一	芋頭鮮蔬粥	五穀飯、洋蔥肉片、燴南瓜、時令青菜、山藥湯	八寶湯	✓	✓	✓	✓
2	二	烏龍麵	壽星腿庫飯、涼拌小黃瓜、玉米湯	芋頭瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
3	三	蘿蔔糕湯	五穀飯、瓜子肉、玉米蛋、時令青菜、馬鈴薯湯	湯餃麵	✓	✓	✓	✓
4	四	冬菜冬粉湯	五穀飯、馬鈴薯燒肉、銀芽三絲、時令青菜、黃瓜湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
5	五	香菇麵線	五穀飯、香酥魚塊、冬瓜燴香菇、時令青菜、牛蒡湯	翡翠鮮菇粥	✓	✓	✓	✓
8	一	什錦肉絲麵	五穀飯、瓜子肉燥、五香豆乾、時令青菜、金針湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
9	二	瘦肉翡翠粥	肉絲蛋炒飯、時令青菜、竹筍湯	鮮菇蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
10	三	米苔目鹹湯	五穀飯、蘿蔔燒肉、炒肉絲冬粉、時令青菜、冬瓜湯	香菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
11	四	絲瓜麵線	五穀飯、菇菇炒肉片、毛豆燴豆腐、時令青菜、海帶芽湯	豆花甜湯	✓	✓	✓	✓
12	五	營養穀片、牛奶	五穀飯、糖醋魚、洋蔥炒蛋、時令青菜、雙色蘿蔔湯	鮮菇雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
15	一	南瓜瘦肉粥	五穀飯、馬鈴薯燴肉、番茄炒蛋、時令青菜、海帶結湯	香菇蕃茄麵	✓	✓	✓	✓
16	二	肉絲麵線	水餃、滷豆干海帶、牛蒡湯	芋頭瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
17	三	蛋花冬粉湯	五穀飯、瓜仔肉、菜脯蛋、時令青菜、南瓜湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
18	四	香菇肉絲麵	五穀飯、冬瓜滷肉、豆干炒四季豆、時令青菜、海帶芽湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
19	五	蔬菜鮮菇粥	五穀飯、柳葉魚、菇菇燴黃瓜、時令青菜、玉米濃湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
22	一	鮮蔬肉絲麵	五穀飯、蔥爆肉絲、滷油豆腐、時令青菜、大黃瓜湯	小饅頭、養生茶	✓	✓	✓	✓
23	二	芋頭鮮蔬粥	香菇肉絲炒麵、時令青菜、玉米蛋花湯	鮮菇蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
24	三	蛋花冬粉湯	五穀飯、番茄燴肉、蔥花炒蛋、時令青菜、金針湯	香菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
25	四	營養米苔目	五穀飯、馬鈴薯燒肉、菇菇炒豆腐、時令青菜、豆腐湯	吐司牛奶	✓	✓	✓	✓
26	五	南瓜瘦肉粥	五穀飯、糖醋魚、燴南瓜、時令青菜、蘿蔔湯	鮮菇雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
29	一	9/28 教師節補假一天						
30	二	什錦冬粉	肉絲蛋炒飯、涼拌小黃瓜、玉米湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓

※餐後附有水果；餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所更動。

※【本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買！特此告知！】

*本園一律使用國產豬、牛肉食材

*本園未使用輻射污染食品