

臺北市士林區葫蘆國小附設幼兒園113年8.9月份餐點表

餐點類別檢核

日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果					
8月30日	五	堅果饅頭、豆漿	有機米飯	香腸炒飯		時令蔬菜	蝦仁豆腐湯	季節水果	統一布丁	√	√	√	√
9月2日	一	旗魚米粉湯	五穀有機米飯	小黃瓜花生	蒜泥白肉	時令蔬菜	竹筍排骨湯	季節水果	肉燥切仔麵	√	√	√	√
9月3日	二	青菜豆腐湯	五穀有機米飯	蝦仁花椰菜	清蒸鱸魚	時令蔬菜	莧菜銀魚湯	季節水果	綠豆西谷米	√	√	√	√
9月4日	三	生日蛋糕、鮮奶	地瓜有機米飯	甜豆花枝	螞蟻上樹	時令蔬菜	翡翠芙蓉湯	季節水果	白菜燕餃湯	√	√	√	√
9月5日	四	番茄蛋花湯	地瓜有機米飯	香酥棒腿	毛豆烤麩	時令蔬菜	豆腐鮭魚湯	季節水果	黑糖饅頭、鮮奶	√	√	√	√
9月6日	五	台式鹹粥	有機米飯	滑蛋蝦仁燴飯		時令蔬菜	鮮菇玉米湯	季節水果	蒸地瓜	√	√	√	√
9月9日	一	絲瓜蛋花麵線	五穀有機米飯	清蒸扁鱈	可樂餅	時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	季節水果	蟹味茶碗蒸	√	√	√	√
9月10日	二	皮蛋瘦肉粥	五穀有機米飯	五香棒腿	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	季節水果	香菇雞肉麵線	√	√	√	√
9月11日	三	小菠蘿、鮮奶	地瓜有機米飯	塔香海龍	玉米炒蝦仁	時令蔬菜	薑絲魚片湯	季節水果	肉醬乾拌麵	√	√	√	√
9月12日	四	日式關東煮	地瓜有機米飯	筊白筍肉絲	香菇蒸蛋	時令蔬菜	金針排骨湯	季節水果	魚片海鮮粥	√	√	√	√
9月13日	五	叻仔魚粥	麵食	什錦海鮮炒麵		時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	季節水果	鮮甜玉米條	√	√	√	√
9月16日	一	時蔬雞湯麵	五穀有機米飯	壽喜肉片	香菇炒小黃瓜	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	季節水果	蛋黃酥、紅棗茶	√	√	√	√
9月17日	二	中秋節放假								√	√	√	√
9月18日	三	白菜冬粉湯	地瓜有機米飯	海帶滷蛋豆腐	紅燒排骨	時令蔬菜	貢丸蘿蔔湯	季節水果	珍珠肉丸	√	√	√	√
9月19日	四	鮮肉雲吞湯	地瓜有機米飯	香酥雞塊	豆瓣魚片	時令蔬菜	香菇雞湯	季節水果	水煮蛋、鮮奶	√	√	√	√
9月20日	五	芋香鹹粥	麵食	咖哩炒烏龍		時令蔬菜	蛋花味噌湯	季節水果	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
9月23日	一	小肉包、豆漿	五穀有機米飯	綜合滷味	四季肉末	時令蔬菜	白菜蛋花湯	季節水果	玉米濃湯	√	√	√	√
9月24日	二	烏龍湯麵	五穀有機米飯	香滷豬腱	西芹炒三鮮	時令蔬菜	黃豆芽雞腿湯	季節水果	肉鬆飯糰	√	√	√	√
9月25日	三	小三明治、鮮奶	地瓜有機米飯	蛤蜊絲瓜	黃瓜鶉蛋	時令蔬菜	四神排骨湯	季節水果	蔬菜湯餃	√	√	√	√
9月26日	四	番茄紅燒麵	地瓜有機米飯	五彩蝦仁	香酥薯餅	時令蔬菜	海芽魚乾湯	季節水果	鍋燒雞絲麵	√	√	√	√
9月27日	五	奶油斜管麵	麵食	香菇肉絲炒米粉		時令蔬菜	山藥雞湯	季節水果	地瓜粥	√	√	√	√
9月30日	一	櫛瓜炒蛋	五穀有機米飯	蘆筍鮮菇	清蒸多利魚	時令蔬菜	溫補鮮菇湯	季節水果	蟹味蒸蛋	√	√	√	√

※本園一律使用臺灣豬、牛肉食材。