

新北市三重區光興國小附設幼兒園115學年度第一學期九月份餐點表

日期	星期	上午點心	午				餐			下午點心	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	全穀雜糧類		豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	
8月31日	一	銀絲卷 麥茶	燕麥飯	麻婆豆腐	節瓜炒青蔬	有機蔬菜	素鮮菇湯	時令水果	檸檬愛玉湯	✓	✓	✓	✓	
9月1日	二	玉米雞肉末粥	白飯	紅燒豬腱肉	炒高麗菜	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	時令水果	玄米茶 馬拉糕	✓	✓	✓	✓	
9月2日	三	檸檬蛋糕 柚子茶	海鮮燴麵		優質雞塊	有機蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果	紅豆麥片湯	✓	✓	✓	✓	
9月3日	四	芋頭米粉	白飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	雙菇湯	時令水果	魚丸湯	✓	✓	✓	✓	
9月4日	五	擔仔麵	紫米飯	肉絲炒豆干	花椰菜	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	全麥吐司 優酪乳	✓	✓	✓	✓	
9月7日	一	黑芝麻豆奶蔬菜 吐司	燕麥飯	滷素輪	炒豆干	有機蔬菜	青菜豆腐蛋花湯	時令水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓	
9月8日	二	五穀雜糧饅頭 國寶茶	白飯	涼薯炒肉絲	枸杞甘藍芽	有機蔬菜	馬鈴薯紅蘿蔔排骨湯	時令水果	冬菜冬粉湯	✓	✓	✓	✓	
9月9日	三	蔬菜玉米粥	夏威夷炒飯		低脂肉鬆	有機蔬菜	黃瓜湯	時令水果	餐盒	✓	✓	✓	✓	
9月10日	四	關東煮	燕麥飯	雞腿	螞蟥上樹	有機蔬菜	魷魚羹	時令水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓	
9月11日	五	肉絲湯麵	紫米飯	香煎鮭魚	肉片絲瓜	有機蔬菜	竹筍排骨湯	時令水果	玉米鮮奶酪	✓	✓	✓	✓	
9月14日	一	起司三明治 米漿	白飯	素紅燒烤麩	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	素豆腐味噌湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓	
9月15日	二	雞絲麵	紫米飯	肉絲炒豆干	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	時令水果	黑糖小饅頭 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓	
9月16日	三	山藥肉末粥	蝦仁肉絲蛋炒飯		香酥土魷魚塊	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	時令水果	銀絲卷柳橙汁	✓	✓	✓	✓	
9月17日	四	肉燥冬粉	白飯	洋蔥肉片	蕃茄燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓	
9月18日	五	小兔包 決明子茶	燕麥飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	芋頭西谷米	✓	✓	✓	✓	
9月21日	一	葡萄小餐包 米漿	藜麥飯	芹菜豆包	清炒花椰菜	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓	
9月22日	二	芋頭粥	紫米飯	瓜仔肉	玉米雞丁	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	珍珠丸麥茶	✓	✓	✓	✓	
9月23日	三	蛋汁雞絲麵	香菇油飯		滷蛋	有機蔬菜	南瓜排骨湯	時令水果	魚丸湯	✓	✓	✓	✓	
9月24日	四	地瓜稀飯	紫米飯	豬肉丼	玉米炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	鮮奶玉米麥片	✓	✓	✓	✓	
9月25日	五	中秋節放假一天												
9月28日	一	教師節放假補假一天												
9月29日	二	葡萄吐司 桂圓枸杞茶	紫米飯	蒜泥白肉	木耳白菜	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓	
9月30日	三	高麗菜包 冬瓜茶	茄汁肉醬螺絲麵		蝦捲	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	時令水果	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓	

1. 本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等不適合其過敏體質者食用。幼兒如有對食物過敏者，請家長主動告知班級老師，以免誤食造成身體不適。

2. 本餐點由「統鮮美食股份有限公司~洪雅琇營養師」設計，以少糖少鹽少油調味，季節性食材供應為主，若需適度調整時，敬請見諒！

3. 本園肉類食材採用國產豬肉、牛肉。

4. 本園未使用輻射污染食品。

5. 本園未使用主管機關公告之不合格油品