

新北市三重區光興國小附設幼兒園114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
9月1日	一	銀絲卷 豆漿	燕麥飯	杏鮑菇 炒甜椒	醬燒 麵腸	有機 蔬菜	冬瓜湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
9月2日	二	玉米 雞肉末粥	白飯	紅燒 豬腿肉	炒高 麗菜	有機 蔬菜	雙菇湯	時令水果	麥茶 馬拉糕	✓	✓	✓	✓
9月3日	三	奶油餐包 糙米漿	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4日	四	芋頭米粉	白飯	紅燒獅 子頭	洋蔥 炒蛋	有機 蔬菜	紅蘿蔔 排骨湯	時令水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
9月5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8日	一	鮮奶 元氣蔬菜 土司	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9日	二	雙蛋粥	白飯	涼薯 炒絲肉	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10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11日	四	奶酥吐司 米漿	燕麥飯	雞腿	螞蟥 上樹	有機 蔬菜	魷魚羹	時令水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
9月12日	五	五穀饅頭 蛋花湯	白飯	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15日	一	起司三明治 豆漿	白飯	素紅燒 烤麵	蕃茄 滑蛋	有機 蔬菜	素豆腐 味噌湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
9月16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17日	三	山藥肉末粥	乾炒板條		喜相逢	有機 蔬菜	海結 蘿蔔湯	時令水果	銀絲卷 柳橙汁	✓	✓	✓	✓
9月18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19日	五	黃金小牛角 冬瓜茶	燕麥飯	清蒸 鯛魚	洋蔥 肉絲	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	紅豆麥片湯	✓	✓	✓	✓
9月22日	一	葡萄小餐包 米漿	白飯	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23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24日	三	絲瓜麵線	香菇油飯		滷蛋	有機 蔬菜	南瓜 排骨湯	時令水果	魚丸湯	✓	✓	✓	✓
9月25日	四	牛奶饅頭 蛋花湯	五穀米飯	酥炸 土魷魚	壽喜燒 肉片	有機 蔬菜	紅棗雞湯	時令水果	白木耳 蓮子湯	✓	✓	✓	✓
9月26日	五	蔬菜肉末粥	燕麥米飯	馬鈴薯 咖哩雞	菜脯蛋	有機 蔬菜	白菜肉絲 湯	時令水果	全麥吐司 優酪乳	✓	✓	✓	✓
9月29日	一	教師節放假補假一天											
9月30日	二	葡萄吐司 鮮奶	紫米飯	蒜泥 白肉	木耳 白菜	有機 蔬菜	香菇雞湯	時令水果	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓

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。