天主教 博愛 幼兒園 九 月份營養餐點表 114.9.1-114.9.30

日期	星期	早餐	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	玉米肉末粥	地瓜有機飯、瓜仔蒸肉、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	綠豆地瓜湯	V	V	V	V
2	二	蘿蔔糕	義大利海鮮麵、柴魚味噌豆腐湯、季節水果	米粉湯	V	V	V	V
3	三	雞絲麵	紫米飯、玉米雞丁、香菇麵腸、小白菜貢丸湯、季節水果	紅豆QQ	V	V	V	V
4	四	鹹粥	蔬菜炒飯、玉米排骨湯、季節水果	茶葉蛋、麥茶	V	V	V	V
5	五	豆沙包、豆漿	白米飯、糖醋魚塊、芹菜煙燻豆包、番茄黃豆芽湯、季節水果	肉絲湯麵	V	V	V	V
8	一	貢丸麵	地瓜有機飯、蒜泥白肉、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	珍珠鮮奶茶	V	V	V	V
9	二	滑蛋肉末粥	有機地瓜飯、瓜仔肉、開陽瓠瓜、洋芋排骨湯、季節水果	鮮奶吐司、桂圓紅棗茶	V	V	V	V
10	三	鹹米苔目	紫米飯、紅糟肉、滷油豆腐、白菜蛋花湯、季節水果	什錦湯麵	V	V	V	V
11	四	玉米脆片、牛奶	胚芽糙米飯、紅燒燉肉、蠔油拌番薯葉、羅宋湯、季節水果	酸辣湯餃	V	V	V	V
12	五	葡萄小米粥	白米飯、吻仔魚炒蛋、時令青菜、鮮茄泡菜芋絲湯、季節水果	冬粉湯	V	V	V	V
15	一	鮮蔬湯麵	胚芽米飯、紅燒肉、乾煸四季豆、紫菜蛋花湯、季節水果	檸檬愛玉	V	V	V	V
16	二	肉燥冬粉湯	白米飯、梅干扣肉、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	玉米濃湯	V	V	V	V
17	三	大滷麵	白米飯、醬燒雞柳、紅燒豆腐、青菜蛋花湯、季節水果	蔬菜粥	V	V	V	V
18	四	瘦肉粥	白米飯、洋蔥肉絲、芹菜甜不辣、冬瓜大骨湯、季節水果	白木耳蓮子湯	V	V	V	V
19	五	饅頭、米漿	白米飯、紅蔥肉燥、時令青菜、柴魚味噌湯、水果	肉絲湯麵	V	V	V	V
22	一	蘿蔔糕湯	白米飯、冬瓜燒肉、醬拌素雞、時令青菜、玉米大骨湯、季節水果	綠豆仁西米露	V	V	V	V
23	二	廣東粥	白米飯、咖哩雞丁、魚板黃瓜、蔬菜湯、季節水果	味噌拉麵	V	V	V	V
24	三	菇菇麵線	白米飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、黃瓜大骨湯、季節水果	香菇雞肉粥	V	V	V	V
25	四	吐司、牛奶	白米飯、玉米雞丁、時令青菜、海芽蛋花湯、季節水果	油豆腐細粉	V	V	V	V
26	五	鮮蔬湯麵	白米飯、滷三味(豬肉/海帶/豆干)、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	廣東粥	V	V	V	V
29	一	教 師 節 放 假 一 天						
30	二	雞絲麵	白米飯、香菇肉燥、時令青菜、海芽蛋花湯、季節水果	肉羹麵	V	V	V	V

★ 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★ 因市場供需，餐點會彈性調整。

★ 全穀根莖類/魚肉豆蛋奶/蔬菜類/水果

★ 依衛生福利部公告『食品過敏原標示規定』，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。