

安康幼兒園113年9月份餐點計劃表

週別	日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心	
第一週	9/2	週一	(1,2)玉米濃湯	(1,2,3)味噌麵、(4)附餐水果	(1,2)紅豆西米露	
	9/3	週二	(1,2)牛奶燕麥片	(1,2,3)奶油蒜味義大利麵、(4)附餐水果	(1,2,3)什錦冬粉湯	
	9/4	週三	(4)水果	(1,2,3)洋蔥咖哩豬肉飯、(3)青菜、(3)紫菜蛋花湯、(4)附餐水果	(1)吐司、麥茶	
	9/5	週四	(1)綠豆湯	(1,2,3)大滷麵、(2)健康堅果、(4)附餐水果	(1)小米粥	
	9/6	週五	(4)水果	(1,2,3)香菇雞肉粥、(4)附餐水果	(1,2)地瓜QQ	
第二週	9/9	週一	(1,2)牛奶麥片	(1,2,3)榨菜肉絲麵、(3)紫菜湯、(4)附餐水果	(1,2)紅豆湯圓	
	9/10	週二	(3)玉米濃湯	(1,2,3)水餃、(1,2)味噌湯、(4)附餐水果	(1,3)香菇青菜拌麵	
	9/11	週三	(4)水果	(1,2,3)玉米蛋炒飯、(4)附餐水果	(1)鮮奶饅頭、(2)豆漿	
	9/12	週四	(1,2)地瓜綠豆湯	(1,2,3)什錦味噌拉麵、(4)附餐水果	仙草蜜	
	9/13	週五	(4)水果	(1,2,3)滑蛋瘦肉粥、(4)附餐水果	(1,2)綠豆西米露	
第三週	9/16	週一	(1,2)牛奶燕麥粥	(1,2,3)瓠瓜瘦肉粥、(4)附餐水果	(1)紅豆QQ湯	
	9/17	週二	中秋節放假			
	9/18	週三	(4)水果	(1,2,3)酸辣麵、(4)附餐水果	(1)吐司、麥茶	
	9/19	週四	(1,2)薏仁燕麥粥	(1,2,3)鮮菇燴飯、(4)附餐水果	(1)紫米紅豆湯	
	9/20	週五	(4)水果	(1,2,3)肉羹麵、(4)附餐水果	(1,3)銀耳枸杞甜湯	
第四週	9/23	週一	(1,2)玉米濃湯	(1,2,3)奶油蒜味義大利麵、(1,2)味噌湯、(4)附餐水果	(1)小米粥	
	9/24	週二	(1,2)薏仁湯	(1,2,3)廣東粥、(3)青菜、(3)金針湯、(4)附餐水果	(2)綠豆湯	
	9/25	週三	(4)水果	(1,2,3)咖哩飯、(2,3)紫菜蛋花湯、(4)附餐水果	(1,2)肉包、(2)豆漿	
	9/26	週四	(1,2)地瓜紅豆湯	(1,2,3)日式拉麵(肉片、青菜、海帶)、(4)附餐水果	(1)白木耳甜湯	
	9/27	週五	(4)水果	(1,2,3)鮮菇瘦肉粥、(4)附餐水果	(1,2)綠豆西米露	
第五週	9/30	週一	(1,2)牛奶脆片	(1,2,3)水餃、(2,3)酸辣湯、(4)附餐水果	(2)紅豆湯	
	10/1	週二	(1,2)地瓜西米露	(1,2,3)廣東粥、(4)附餐水果	(1,2,3)日式拉麵	
	10/2	週三	(4)水果	(1)糙米飯、(1,2)玉米炒蛋、(3)青菜、(3)金針湯、(4)附餐水果	(1)芋頭包、(2)豆漿	
	10/3	週四	(1,2)薏仁燕麥粥	(1,2,3)大滷麵、(4)附餐水果	仙草蜜	
	10/4	週五	(4)水果	(1,2,3)蘿蔔瘦肉粥、(4)附餐水果	(1,2)綠豆西米露	

備註：1. 每週三、五上午點心時間提供檸檬水，每週一、二、四上午點心提供元氣茶(黨蔘、黃耆)
 2. 每日餐點均含 1. 全穀根莖類、2. 豆魚肉蛋類、3. 蔬菜類及 4. 水果類等四大類食物。
 3. 本園一律使用國產豬肉食材