

崇學國小附幼 9 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
9/1	一	味增拉麵	拉麵, 豬肉, 小白菜	黑糖粉圓	黑糖水, 粉圓	西瓜
9/2	二	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	燒賣	麵粉, 豬肉	芭樂
9/3	三	水餃	高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉	檸檬愛玉	檸檬, 愛玉	蓮霧
9/4	四	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆	白菜丸子湯	魚丸, 白菜	芭樂
9/5	五	巧達濃湯	紅蘿蔔, 雞蛋, 杏鮑菇, 玉米, 馬鈴薯	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
9/8	一	肉燥陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	壽司	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	西瓜
9/9	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米	仙草蜜	仙草	芭樂
9/10	三	貢丸冬粉湯	貢丸, 冬粉, 豆芽菜, 小白菜, 芹菜	綠豆湯	綠豆	蓮霧
9/11	四	芝麻包+豆漿	芝麻醬, 麵粉	雞塊	雞肉	西瓜
9/12	五	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	蛋糕+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	芭樂
9/15	一	鮮菇裸仔湯	裸條, 白菜, 肉絲, 香菇	奶油餅	雞蛋, 麵粉, 奶油	蓮霧
9/16	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	芭樂
9/17	三	酸辣湯	木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲	枸杞銀耳湯	枸杞, 白木耳	西瓜
9/18	四	南瓜雜糧饅頭+豆漿	南瓜, 五穀, 麵粉, 黃豆	鬆餅	雞蛋, 麵粉, 奶油	蓮霧
9/19	五	什錦米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	芭樂
9/22	一	豆菜麵	豆芽菜, 肉燥, 麵條	什錦愛玉	愛玉, 珍珠, 粉角, 糖水	西瓜
9/23	二	南瓜蔬菜粥	南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉	生日蛋糕+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
9/24	三	滷蛋+海帶湯	雞蛋, 海帶芽	紅豆薏仁湯	紅豆, 薏仁	芭樂
9/25	四	肉包+豆漿	豬肉, 麵粉	珍珠丸子	糯米, 豬肉, 玉米	蓮霧
9/26	五	麻油肉絲冬粉湯	豬肉, 高麗菜, 冬粉	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	西瓜
9/30	二	燕寶粥	燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米	魚皮魚丸湯	魚皮, 魚丸, 芹菜	西瓜

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

教師陳慈婷

園主任：

教師兼附設幼兒園主任 侯宜寧

園戳章：

