

114年9月份 光仁小學營養午餐菜單(幼兒園)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	附餐	早點心主食	午點心主食	安親/課後班
9月1日	一	有機米飯	味噌燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦大黃瓜 「豬肉原產地國」：臺灣	雙色花椰	檸檬愛玉	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	葡萄馬芬
9月2日	二	有機米飯	沙茶雞丁	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	有機蘿菜	山藥菇菇湯	水果	蕃茄蛋花湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	羅宋麵包
9月3日	三	糙米飯	咖哩肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	鮑菇花椰 「豬肉原產地國」：臺灣	豆芽菜	菜脯排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	古早味米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	1/2焗烤厚片
9月4日	四	肉絲蛋炒飯 「豬肉原產地國」：臺灣		無骨雞排	有機白莧菜	冬瓜魚丸湯	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	地瓜麵包
9月5日	五	小米飯	泰式檸檬魚	玉米炒蛋	地瓜葉	義式蔬菜湯	水果	麵疙瘩湯 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	乳酪麵包
9月8日	一	有機米飯	左宗棠雞	八寶干丁 「豬肉原產地國」：臺灣	有機小白菜	海芽味噌湯	水果	榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓麵包+鮮奶	小叉燒包*2 「豬肉原產地國」：臺灣
9月9日	二	有機米飯	筍干燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	台式滷白菜	有機油江菜	蘿蔔肉羹湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	木須炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	酸辣湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	馬拉糕
9月10日	三	胚芽飯	香菇雞	鹹蛋甜條	高麗菜	山藥排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	粿仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	桂圓蛋糕+鮮奶	夏威夷麵包 「豬肉原產地國」：臺灣
9月11日	四	星洲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣		檸檬翅小腿	白莧菜	海芽蛋花湯	水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	粉圓豆花	滷蛋*2
9月12日	五	麥片飯	紅燒鮮魚	馬鈴薯炒蛋	福山萵苣	白菜豆腐湯	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮肉包+豆漿	金牛角
9月15日	一	有機米飯	京醬肉絲 「豬肉原產地國」：臺灣	雞茸燒豆包	有機小松菜	三絲湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	藍莓乳酪麵包
9月16日	二	有機米飯	三杯雞	清炒雙脆	有機蘿菜	仙草蜜	水果	咖哩炒烏龍 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦冬粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	起司捲
9月17日	三	芝麻飯	泰式打拋豬 「豬肉原產地國」：臺灣	花枝丸*2	地瓜葉	養生湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	香菇肉絲麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	大可頌
9月18日	四	蕃茄肉醬義大利麵 「豬肉原產地國」：臺灣		起司豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	雙色花椰	玉米濃湯	水果	廣東粥 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆麥片湯	炸雞塊*4
9月19日	五	五穀飯	糖醋魚片	吻仔魚蒸蛋	蚵白菜	牛蒡蔬菜湯	水果	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆包+豆漿	原味波堤
9月22日	一	有機米飯	蕃茄燒雞	麻婆豆腐 「豬肉原產地國」：臺灣	有機白莧菜	榨菜肉絲湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	擔仔麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	豬肉餡餅 「豬肉原產地國」：臺灣
9月23日	二	有機米飯	鳳梨紅燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	雞茸玉米	高麗菜	海芽蛋花湯	水果	蕃茄肉醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	銀絲卷
9月24日	三	薏仁飯	咖哩雞	螞蟻上樹 「豬肉原產地國」：臺灣	大白菜	青木瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香草葡萄蛋糕+鮮奶	燻雞麵包
9月25日	四	日式味噌烏龍麵		肉片+滷甜條 「豬肉原產地國」：臺灣	蚵白菜		水果	南瓜雞茸粥 「豬肉原產地國」：臺灣	花生豆花	貢丸+豆干*2 「豬肉原產地國」：臺灣
9月26日	五	紫米飯	蔥燒魚丁	菜脯蛋	雙色花椰	薑絲冬瓜湯	水果	蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	蔓越莓馬芬蛋糕
9月29日	一	教 師 節 補 假 一 天								
9月30日	二	有機米飯	雙蘿燒雞	黑木耳炒什錦菇	有機白莧菜	黃瓜貢丸湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	酸辣湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	水煎包 「豬肉原產地國」：臺灣