

112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	點心主食	午點心主食	安親/課後班	
8月30日	三	胚芽飯	照燒雞丁	絲瓜粉絲	小白菜	冬瓜魚丸湯	水果	磨菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香草葡萄蛋糕+鮮奶	紅豆麻糬麵包	
8月31日	四	什錦炒烏龍 「豬肉原產地國」：臺灣		檸檬翅小腿	有機薺菜	海芽味噌湯	水果	高麗菜鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆薏仁湯	起司麵包	
9月1日	五	糙米飯	古早味蒸魚	五味豆腐	福山萵苣	檸檬愛玉	水果	古早味米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	牛角麵包	
9月4日	一	有機米飯	蒜泥白肉 「豬肉原產地國」：臺灣	洋芋三絲 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜	枸杞黃瓜湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	蔓越莓馬芬蛋糕	
9月5日	二	有機米飯	香菇雞	紅蘿蔔炒蛋	有機薺菜	羅宋湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	燻雞麵包	
9月6日	三	麥片飯	味噌燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬百頁	油菜	山藥菇菇湯	水果	酸辣湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	奶酥麵包	
9月7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	有機黑葉白菜	玉米濃湯	水果	蝦皮蒲瓜粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	波蘿麵包	
9月8日	五	薏仁飯	香酥柳葉魚	紅燒馬鈴薯	雙色花椰	仙草蜜	水果	米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	蔓越莓麵包	
9月11日	一	有機米飯	左宗棠雞	八寶干丁	有機小白菜	青菜豆腐湯	水果	榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓麵包+鮮奶	韓式麻糬麵包	
9月12日	二	有機米飯	筍干燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	客家小炒 「豬肉原產地國」：臺灣	有機小松菜	蕃茄金菇湯	水果	木須炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	小籠包*3 「豬肉原產地國」：臺灣	
9月13日	三	芝麻飯	宮保雞丁	台式滷白菜	四季豆	海芽蛋花湯	水果	裸仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	大理石蛋糕+鮮奶	維也納麵包	
9月14日	四	炒麵疙瘩 「豬肉原產地國」：臺灣		滷豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	蚵白菜	山藥排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	粉圓豆花	貢丸+豆干*2 「豬肉原產地國」：臺灣	
9月15日	五	小米飯	紅燒鮮魚	三杯杏鮑菇	青江菜	綠豆QQ圓甜湯	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	焗烤厚片	
9月18日	一	有機米飯	京醬肉絲	醬燒黑豆干	高麗菜	三絲湯	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	麥克雞塊*4	
9月19日	二	有機米飯	毛豆雞丁	麻婆豆腐 「豬肉原產地國」：臺灣	有機黑葉白菜	養生湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	肉羹麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	通心麵玉米濃湯 「豬肉原產地國」：臺灣	筍香包 「豬肉原產地國」：臺灣	
9月20日	三	五穀飯	沙茶肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦黃瓜 「豬肉原產地國」：臺灣	空心菜	薑絲冬瓜湯	水果	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜麵包+鮮奶	大可頌	
9月21日	四	肉燥飯 「豬肉原產地國」：臺灣		香滷雞腿	有機小松菜	芥菜粉絲湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆麥片湯	克林姆麵包	
9月22日	五	紫米飯	糖醋魚片	清炒雙脆	油菜	紅豆涼圓湯	水果	香菇肉絲麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	起司捲	
9月23日	六	糙米飯	泰式打拋豬 「豬肉原產地國」：臺灣	雞蓉玉米	雙色花椰	蕃茄白菜湯	水果	鍋燒烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	豆沙包+豆漿	蔓越莓麵包	
9月25日	一	有機米飯	鹽酥雞丁	鮮炒素肚	高麗菜	牛蒡蔬菜湯	水果	擔仔麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	鮮肉包 「豬肉原產地國」：臺灣	
9月26日	二	有機米飯	鳳梨紅燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	花枝丸*2	有機白莧菜	榨菜肉絲湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蕃茄肉醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	果醬三明治	
9月27日	三	胚芽飯	咖哩雞	螞蟻上樹 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜葉	綠豆豆花	水果	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻蛋黃酥+鮮奶	起司火腿麵包 「豬肉原產地國」：臺灣	
9月28日	四	日式味噌烏龍麵		肉片+滷甜條 「豬肉原產地國」：臺灣	有機小白菜		水果	南瓜雞茸粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆薏仁湯	貢丸+海帶+豆干*2 「豬肉原產地國」：臺灣	
9月29日	五	中 秋 節 放 假 一 日									