

臺北市文山區萬興國民小學附設幼兒園 103 年 9 月營養餐點表

日期	星期	上 午 點 心	午 餐 內 容	下 午 點 心	
9/1	一	小可頌、養樂多	義大利麵、麥克雞塊、玉米濃湯	仙草蜜	
9/2	二	銀絲捲、鮮奶	糙米白飯、糖醋排骨、肉末蒸蛋、炒空心菜、虱目魚丸湯	果醬三明治、原味優酪乳	
9/3	三	生日蛋糕、櫻橙汁	水餃、滷蛋、海帶、黃豆芽蕃茄排骨湯	香菇雞湯	
9/4	四	蛤蜊蝦仁麵疙瘩	糙米白飯、紅燒獅子頭、炒四季豆、炒培根高麗菜、金針湯	奶香餐包、豆漿	
9/5	五	小月餅、鮮奶	糙米白飯、三杯雞、小黃瓜炒肉絲、炒 A 菜、紫菜蛋花湯	水果餐	
9/8	一	中秋節放假一天			
9/9	二	玉米脆片、鮮奶	糙米白飯、炸土魷魚、玉米炒蛋、炒菠菜、貢丸蘿蔔湯	蒸地瓜、豆漿	
9/10	三	海鮮湯麵	糙米白飯、蒸鱈魚、肉絲炒彩椒、炒高麗菜、山藥排骨湯	小漢堡、草莓優酪乳	
9/11	四	蛋塔、鮮奶	糙米白飯、滷雞腿、炒海帶絲、綠花椰菜、木耳肉片湯	茶葉蛋、紫菜湯	
9/12	五	蔬菜鮭魚粥	糙米白飯、瓜仔肉、蝦仁豆腐、炒青江菜、什錦菇湯	乳酪培根、柳橙汁	
9/15	一	菜包、豆漿	糙米白飯、洋蔥豬柳、銀魚蒸蛋、炒地瓜葉、海帶排骨湯	冰涼綠豆湯	
9/16	二	米粉湯	糙米白飯、糖醋排骨、豆皮小黃瓜、三色玉米、菜心湯	全麥土司夾花生醬、鮮奶	
9/17	三	鮭魚玉米麵包、原味優酪乳	日式咖哩雞飯、炒空心菜、蕃茄蛋花湯	雲吞湯	
9/18	四	皮蛋瘦肉粥	糙米白飯、蒸鱈魚、肉絲炒彩椒、炒絲瓜、山藥排骨湯	花生豆花	
9/19	五	紅豆麵包、鮮奶	糙米白飯、蘿蔔燒肉、照燒百頁豆腐、炒空心菜、冬瓜湯	鮮奶酪	
9/22	一	肉包、鮮奶	糙米白飯、洋蔥炒蛋、螞蟻上樹、炒花椰菜、金針菇湯	地瓜 薯條、蔓越莓汁	
9/23	二	雞絲麵	糙米白飯、栗子燒雞、滑蛋蝦仁、炒高麗菜、魚丸湯	肉鬆麵包、豆漿	
9/24	三	肉絲粿仔條湯	八方雲集鍋貼、炒空心菜、酸辣湯	冰涼木耳蓮子湯	
9/25	四	鮭魚三明治 DIY、草莓優酪乳	糙米白飯、炸柳葉魚、韭黃豆包、綠花椰菜、大黃瓜湯	檸檬愛玉湯	
9/26	五	銀魚苜菜粥	糙米白飯、蘿蔔燒肉、火腿炒蛋、炒大陸妹、味噌豆腐湯	蔥花麵包、鮮奶	
9/29	一	黑糖饅頭夾起司、豆漿	糙米白飯、蛋奶魚片、紅燒麵筋、炒菠菜、紫菜蛋花湯	地瓜芋頭甜湯	
9/30	二	餛飩麵	糙米白飯、京醬肉絲、毛豆蝦仁、炒高麗菜、蘿蔔湯	雞蛋布丁	

*每天午餐均附時令水果一份，以上餐點寶貝若有不適合，請儘早通知老師。