

# 臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 9 月份菜單

114.09.15 修訂

| 星期餐別 | 09/01 星期一                             | 09/02 星期二                              | 09/03 星期三                             | 09/04 星期四                               | 09/05 星期五                                 |
|------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| 早上點心 | 黃金脆皮麵包、鮮奶                             | 生日蛋糕                                   | 肉絲麵線                                  | 肉羹麵                                     | 蛋餅、豆漿                                     |
| 中午午餐 | 咖哩雞肉飯<br>肉塊蔬菜湯<br>香蕉                  | 油豆腐<br>香菇高麗菜<br>龍鬚菜炒蛋<br>絲瓜金針菇湯<br>葡萄  | 滷雞腿<br>番茄炒蛋<br>沙茶肉絲空心菜<br>竹筍肉塊湯<br>蘋果 | 烤鮭魚<br>大白菜紅蘿蔔<br>有機蔬菜<br>海帶絲湯<br>芭樂     | 筍白筍炒肉絲<br>蝦仁炒大黃瓜<br>綠白花椰菜<br>蔬菜蛋花湯<br>小番茄 |
| 下午點心 | 八寶粥                                   | 冰心地瓜、麥茶                                | 小蔓越莓乳酪麵包、鮮奶                           | 綠豆湯                                     | 海鹽雪燒、燕麥奶                                  |
| 星期餐別 | 09/08 星期一                             | 09/09 星期二                              | 09/10 星期三                             | 09/11 星期四                               | 09/12 星期五                                 |
| 早上點心 | 黑麥葡萄核桃麵包、鮮奶                           | 燒賣、糙米漿                                 | 板條湯                                   | 皮蛋瘦肉粥                                   | 珍珠丸、豆漿                                    |
| 中午午餐 | 洋蔥豬柳<br>四季豆炒蝦仁<br>炒季節蔬菜<br>冬瓜湯<br>鳳梨  | 紅燒素雞<br>馬鈴薯蒸蛋<br>清炒綠花椰<br>白蘿蔔香菇湯<br>木瓜 | 炒飯<br>蔬菜肉絲豆腐湯<br>香吉士                  | 滷肉<br>蘆筍蝦仁玉米筍<br>有機蔬菜<br>蔬菜魚餃湯<br>芭樂    | 蒜泥白肉雜燴鴿蛋<br>川燙地瓜葉<br>蔬菜小魚湯<br>西瓜          |
| 下午點心 | 關東煮                                   | 愛玉                                     | 無加糖蔓越莓饅頭、優酪乳                          | 煮玉米                                     | 玉米脆片、鮮奶                                   |
| 星期餐別 | 09/15 星期一                             | 09/16 星期二                              | 09/17 星期三                             | 09/18 星期四                               | 09/19 星期五                                 |
| 早上點心 | 原味蔬菜吐司、鮮奶                             | 芋頭粥                                    | 蘿蔔糕湯                                  | 竹筍粥                                     | 鍋貼、豆漿                                     |
| 中午午餐 | 照燒棒腿<br>小黃瓜炒蝦仁<br>炒大白菜<br>蓮藕肉塊湯<br>香蕉 | 香菇蒸蛋<br>醬拌茄子<br>馬鈴薯煎餅<br>青菜豆腐湯<br>奇異果  | 什錦炒烏龍/炒麵<br>鮮魚蔬菜豆腐湯<br>小番茄            | 鱈魚<br>玉米炒肉末<br>有機蔬菜<br>香菇雞湯<br>葡萄       | 蒜香蒸肉<br>炒吻仔魚蛋<br>炒時蔬<br>味噌湯<br>西瓜         |
| 下午點心 | 大餛飩湯                                  | 綠豆                                     | 起士貝果、鮮奶                               | 小兔子包、薏仁漿                                | 小克林姆麵包、鮮奶                                 |
| 星期餐別 | 09/22 星期一                             | 09/23 星期二                              | 09/24 星期三                             | 09/25 星期四                               | 09/26 星期五                                 |
| 早上點心 | 紅藜麥乳酪麵包、鮮奶                            | 南瓜肉末粥                                  | 香鬆飯糰、豆漿                               | 高麗菜粥、肉鬆                                 | 台式蘿蔔糕、蔬菜豆腐湯                               |
| 中午午餐 | 洋芋燒肉<br>炒時蔬<br>炸甜不辣<br>蘿蔔肉塊湯<br>鳳梨    | 紅燒豆皮<br>紅蘿蔔炒蛋<br>絲瓜美白菇<br>蔬菜素丸湯<br>芭樂  | 義式料理<br>川燙綠花椰<br>玉米濃湯<br>蘋果           | 蔥爆雞丁豆干<br>小魚蒸蛋<br>有機蔬菜<br>馬鈴薯肉塊湯<br>香吉士 | 洋蔥茄汁里肌<br>海帶豆干<br>炒時蔬<br>蔬菜吻魚湯<br>香蕉      |
| 下午點心 | 肉醬義大利麵                                | 豆花                                     | 優格麥片                                  | 冬粉湯                                     | 小菠蘿麵包、鮮奶/優酪乳                              |
| 星期餐別 | 09/29 星期一                             | 09/30 星期二                              |                                       |   |   |
| 早上點心 | 教師節連假                                 | 雞肉鮮菇粥                                  |                                       |   |   |
| 中午午餐 |                                       | 三杯杏鮑菇<br>洋蔥炒蛋<br>炒青菜<br>豆皮高麗菜湯<br>小番茄  |                                       |   |   |
| 下午點心 |                                       | 紅豆湯                                    |                                       |   |   |

◎豆類製品使用非基因改造食品。

◎每週二為健康蔬活日（愛護地球）。

◎每週四為有機蔬菜日。

◎幼兒對某種食物有特殊禁忌或要求者，請事先知會老師。

◎本園一律使用國產豬肉及雞肉

◎水果、蔬菜視季節調整變化。

◎每個月第一天為當月壽星慶生。

◎每週五食用五穀雜糧飯。