

113 學年第 1 學期 9 月菜單

日期	早點	食材	中餐	食材	點心	食材	托嬰
星期一 9/02	南瓜饅頭 豆漿 100 毫升	南瓜 20g 中筋麵粉 20g 黃豆 50g	大滷麵 時令水果	白麵 40g 黑木耳 10g 豬肉絲 30g 紅蘿蔔 10g 魚丸片 6g 手工鮮魚板 6g 筍絲 6g 時令水果 60g	冬瓜愛玉	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	黑木耳 豬肉粥	大滷麵 時令水果
						冬瓜 2g 愛玉 6g	
食 材	白麵 20 公斤. 黑木耳 5 公斤. 豬肉絲 15 公斤. 紅蘿蔔 5 公斤. 魚丸片 3 公斤. 手工鮮魚板 3 公斤. 筍絲 3 公斤. 油豆腐 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 冬瓜糖 1 公斤. 愛玉 3 公斤						
星期二 9/03	草莓麵包 豆漿	高筋麵粉 15g 低筋麵粉 4g 雞蛋 6g 鮮奶 19g 無鹽奶油 4g 草莓醬 2g 黃豆 50g	燕麥飯/半碗 肉絲炒雙菇 芹菜炒魚丁 營養青菜 菱角排骨湯 時令水果	白米 30g 燕麥 10g 芹菜 10g 旗魚 20g 季節青菜 40g 菱角 6g 排骨 10g 高麗菜 10g 紅蘿蔔 2g 肉絲 8g 杏包菇 5g 香菇 5g 時令水果 60g	手工豆花	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	蔬菜魚片 粥	燕麥飯 肉絲雙菇 芹菜魚丁 營養青菜 菱角排骨湯 時令水果
						黃豆 50g	
食 材	白米 10 公斤. 燕麥 5 公斤. 芹菜 5 公斤. 旗魚 10 公斤. 季節青菜 20 公斤. 菱角 3 公斤. 排骨 5 公斤. 時令水果 30 公斤. 高麗菜 5 公斤. 紅蘿蔔 1 公斤. 杏包菇 2 公斤. 香菇 2 公斤						
星期三 9/04	鹹可頌麵包 豆漿 100 毫升	高筋麵粉 7g 低筋麵粉 1g 雞蛋 6g 鮮奶油 19g 黃豆 50g	白飯/半碗 香菇肉燥 炒豆皮粉絲 當季青菜 蘿蔔排骨湯 時令水果	白米 40g 香菇 4g 瓜仔 2g 豬絞肉 30g 腐皮 6g 冬粉 4g 當季青菜 40g 白蘿蔔 6g 紅蘿蔔 6g 排骨 6g 時令水果 60g	紅豆甜湯	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	地瓜粥	白飯 香菇肉燥 豆皮粉絲 當季青菜 蘿蔔排骨湯 時令水果
						紅豆 20g	

食材	白米 15 公斤. 香菇 2 公斤. 豬絞肉 15 公斤. 豆皮 3 公斤. 冬粉 2 公斤. 當季青菜 20 公斤. 白蘿蔔 3 公斤. 紅蘿蔔 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 紅豆 5 公斤. 排骨 3 公斤. 地瓜 1 公斤						
星期四 9/05	椰子吐司 鮮奶	高筋麵粉 15g 雞蛋 6g 奶粉 3g 奶油 4g 全脂奶粉 8g 椰子粉 2g 鮮奶 100 毫升	高麗菜豬 肉水餃 玉米豬肉 水餃 韭菜豬肉 水餃 黃瓜龍骨 湯 時令水果	水餃 40g 大黃瓜 10g 龍骨 10g	芹菜米苔 目	1 歲以下	1 歲以上
					食材	龍骨粥	高麗菜豬 肉水餃 玉米豬肉 水餃 黃瓜龍骨 湯 時令水果
食材	米 1 公斤. 水餃 1300 粒. 時令水果 30 公斤. 芹菜 1 公斤. 絞肉 3 公斤. 豆芽菜 5 公斤. 米苔目 20 公斤. 紅蘿蔔 1 公斤. 大黃瓜 5 公斤. 龍骨 5 公斤.						
星期五 9/06	花捲 豆漿 100 毫 升	中筋麵粉 13g 香蔥 1g 黃豆 50g	白飯/半碗 什錦海鮮 湯 營養青菜 時令水果	白米 40g 紅蘿蔔 6g 豬肉絲 10g 營養青菜 25g 高麗菜 25g 花枝 15g 旗魚 25g 魚丸 10g 時令水果 60g	紅麴餅乾	1 歲以下	1 歲以上
					食材	翡翠碎肉 粥	白飯 什錦海鮮 湯 時令水果
食材	白米 15 公斤. 翡翠 3 公斤. 鮑菇丁 5 公斤. 紅蘿蔔 3 公斤. 豬肉絲 5 公斤. 營養青菜 10 公斤. 時令水果 30 公斤. 高麗菜 10 公斤. 旗魚 10 公斤. 花枝 5 公斤. 魚丸 3 公斤						

☛(餐點 6)

日期	早點	食材	中餐	食材	點心	食材	托嬰
星期一 9/09	南瓜饅頭 米豆漿 100 毫升	中筋麵粉 13g 南瓜 2g 黃豆 30g 米 10g	豬肉羹麵 湯 時令水果	豬肉羹 40g 香菇 5g 筍絲 5g 紅蘿蔔 3g 金針菇 5g 雞蛋 3g 米粉 40g 時令水果 60g	地瓜綠豆 甜湯	1 歲以下	1 歲以上
					食材	香菇豬肉 羹粥	豬肉羹麵 湯 時令水果
食材	豬肉羹 10 公斤. 香菇 1 公斤. 筍絲 2 公斤. 紅蘿蔔 1 公斤. 金針菇 2 公斤. 雞蛋 50 粒. 白麵 10 公斤. 香腸 5 公斤. 時令水果 30 公斤. 綠豆 5 公斤. 地瓜 5 公斤						
星期二 9/10	地瓜粥 菜圃蛋	白米 15g 地瓜 3.5g 菜圃 3.5g	白飯/半碗 洋蔥豬柳 豆薯炒蛋 營養青菜 玉米魚丸	白米 40g 洋蔥 20g 豬柳 30g 豆薯 10g 雞蛋 25g	仙草愛玉	1 歲以下	1 歲以上
					食材	地瓜粥	白飯 洋蔥豬柳 豆薯雞蛋 營養青菜

			片湯 時令水果	營養青菜 30g 白菜 6g 板豆腐 6g 時令水果 60g	仙草 6g 愛玉 6g		玉米筍魚 丸片湯 時令水果
食材	白米 18 公斤. 洋蔥 10 公斤. 豬柳 15 公斤. 豆薯 5 公斤. 雞蛋 200 粒. 白菜 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 地瓜 1 公斤. 菜圃 1 公斤. 營養青菜 20 公斤. 仙草 3 公斤. 愛玉 3 公斤. 玉米 2 公斤. 魚丸 2 公斤						
星期三 9/11	牛角麵包 豆漿	高筋麵粉 20g 牛奶 10g 奶粉 2.5g 鹹奶油 1.5g 無鹽奶油 3g 雞蛋 12.5 黃豆 50g	地瓜飯/半 碗 玉米筍炒 鮮菇碎肉 醬燒旗魚 營養青菜 冬菜冬瓜 排骨湯 時令水果	白米 30g 糙米 10g 玉米筍 10g 紅蘿蔔 6g 鮮菇 6g 旗魚 30g 營養青菜 40g 冬瓜 6g 排骨 10g 時令水果 60g 豬肉 10g	冬瓜西米 露	1 歲以下 紅蘿蔔魚 片	1 歲以上 地瓜飯 玉米筍 鮮菇碎肉 旗魚 營養青菜 冬菜冬瓜 排骨湯 時令水果
					食材 冬瓜 西米露 2g		
食材	白米 15 公斤. 地瓜 1 公斤. 玉米筍 5 公斤. 紅蘿蔔 3 公斤. 鮮菇 3 公斤. 旗魚 15 公斤. 營養青菜 20 公斤. 冬瓜 3 公斤. 排骨 5 公斤. 西米露 1 公斤. 時令水果 30 公斤. 豬絞肉 5 公斤						
星期四 9/12	全麥吐司 鮮奶	高筋麵粉 12g 奶粉 1.2g 煉乳 1.2g 奶油 1.4g 牛奶 8.8g 雞蛋 12g 鮮奶 100 毫升	白米/糙米 洋菇炒甜 豆 馬鈴薯燉 肉 蒸蛋 薑絲酸菜 雞肉湯 時令水果	白米/五穀 米 40g 甜豆 20g 豬肉 20g 馬鈴薯 10g 洋菇 6g 海帶芽 5g 雞蛋 20g 時令水果 60g	薏仁甜湯	1 歲以下 什錦粥	1 歲以上 白米/糙米 洋菇甜豆 馬鈴薯燉 肉 蒸蛋 薑絲雞肉 湯 時令水果
					食材 紅豆 14g		
食材	白米 10 公斤. 糙米 5 公斤. 高麗菜 1 公斤. 豬絞肉 0.5 公斤. 芹菜 1 公斤. 白蘿蔔 1 斤. 紅蘿蔔 1 斤. 紅豆 7 公斤. 時令水果 30 公斤. 馬鈴薯 5 公斤. 甜豆 10 公斤. 洋菇 5 公斤. 豬肉 15 公斤. 雞蛋 100 粒						
星期五 9/13	蛋餅 豆漿 100 毫 升	麵粉 20g 雞蛋 16g 蔥 2g 黃豆 50g	炒麵疙瘩 德國小香 腸 金針排骨 湯	麵疙瘩 40g 蝦仁 5g 豬肉絲 5g 香菇 2g 紅蘿蔔絲 3g 豆芽菜 5g 德國小香 長 10g 金針 5g 骨湯 5g	紫蘇蘇打 餅乾	1 歲以下 碎肉玉米 粥	1 歲以上 麵疙瘩 金針排骨 湯
					食材 紫蘇蘇打 餅乾		
食材	麵疙瘩 15 公斤. 德國熱狗 5 公斤. 蝦仁 3 公斤. 豬肉絲 5 公斤. 香菇 1 公斤. 紅蘿蔔 1 公斤. 豆芽菜 5 公斤. 金針 1 公斤. 排骨 1 公斤						

☛(餐點 7)

日期	早點	食材	中餐	食材	點心	食材	托嬰
星期一 9/16	葡萄乾饅頭 豆漿 100 毫升	中筋麵粉 13g 紅豆 2g 黃豆 50g	麵線糊 營養青菜 時令水果	麵線 40g 香菜 2g 豬絞肉 10g 鮮蚵仔 10g 營養青菜 40g 時令水果 60g	茶葉蛋/決 明子	1 歲以下 麵線糊	1 歲以上 麵線糊 營養青菜 時令水果
					食 材		
					茶葉蛋 10g 決明子 20g		
食材	麵線 15 公斤. 香菜 1 公斤. 豬絞肉 5 公斤. 鮮蚵仔 5 公斤. 營養青菜 20 公斤. 時令水果 30 公斤. 綠豆 3 公斤. 薏仁 3 公斤. 雞蛋 300 粒						
星期二 9/17 9/17 中秋節放假	羅宋麵包 豆漿	高筋麵粉 27g 低筋麵粉 16g 生乳奶粉 2g 牛奶 16g 雞蛋 7g 無鹽奶油 4g 黃豆 50g	五穀飯/半 碗 雙色花菜 三杯雞肉 紅蘿蔔炒 蛋 海結玉米 湯 時令水果	白米 30g 五穀米 10g 白花菜 10g 綠花菜 10g 雞肉 30g 紅蘿蔔 20g 雞蛋 16g 海帶結 6g 玉米 10g 時令水果 60g	仙草薏仁 甜湯	1 歲以下 雙色花菜 雞肉粥	1 歲以上 五穀飯 雙色花菜 雞肉 紅蘿蔔雞 蛋 玉米湯 時令水果
					食 材		
					仙草 6g 薏仁 10g		
食材	白米 10 公斤. 五穀米 5 公斤. 白花菜 5 公斤. 綠花菜 5 公斤. 雞肉 15 公斤. 紅蘿蔔 10 公斤. 雞蛋 100 粒. 海帶結 3 公斤. 玉米 5 公斤. 時令水果 30 公斤. 仙草 5 公斤. 薏仁 1 公斤						
星期三 9/18	肉鬆吐司 鮮奶	高筋麵粉 20g 低筋麵粉 4g 雞蛋 6g 鮮奶 19g 無鹽奶油 4g 肉鬆 5g 鮮奶 100 毫升	白飯糙米/ 半碗 紅燒魚片 肉末冬瓜 滷 營養青菜 菇菇肉絲 湯 時令水果	白米 30g 糙米 10g 旗魚 30g 豬絞肉 4g 冬瓜 20g 金針菇 6g 豬肉絲 10g 時令水果 60g	桂圓糯米 粥	1 歲以下 肉末冬瓜 粥	1 歲以上 白飯糙米 旗魚片 肉末冬瓜 營養青菜 菇菇肉絲 湯 時令水果
					食 材		
					桂圓 2g 糯米 4g		
食材	白米 10 公斤. 糙米 5 公斤. 旗魚 15 公斤. 豬絞肉 2 公斤. 營養青菜 20 公斤. 冬瓜 10 公斤. 金針菇 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 桂圓 1 公斤. 糯米 2 公斤. 豬肉絲 2 斤						
星期四 9/19	奶酥吐司 豆漿	高筋麵粉 20g 牛奶 10g 奶粉 2.5g 鹹奶油	肉燥飯/半 碗 滷蛋 魚鬆 蘿蔔魚丸	白米 40g 滷蛋 25g 豬絞肉 40g 魚鬆 10g 海芽 10g	造型餅乾	1 歲以下 蘿蔔排骨 粥	1 歲以上 肉燥飯 滷蛋 魚鬆 蘿蔔湯
					食 材		

		1.5g 無鹽奶油 3g 雞蛋 12.5 黃豆 50g	片湯 時令水果	時令水果 60g	造型餅乾		時令水果
食材	白米 15 公斤. 滷蛋 200 粒. 豬絞肉 20 公斤. 魚鬆 5 公斤. 時令水果 30 公斤. 綠豆 5 公斤. 魚丸 1 公斤. 蘿蔔 5 公斤						
星期五 9/20	菜包 豆漿 100 毫升	豬絞肉 5g 高麗菜 10g 中筋麵粉 25g 黃豆 50g	菜豆瘦肉 粥/半碗 綜合滷味 時令水果	白米 40g 菜豆 10g 豬瘦肉 10g 海帶結 10g 麵輪 4g 時令水果 60g	綠豆米苔 目甜湯	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	菜豆瘦肉 粥	菜豆瘦肉 粥 時令水果
食材	白米 10 公斤. 菜豆 5 公斤. 豬瘦肉 5 公斤. 海帶結 5 公斤. 麵輪 2 公斤. 油豆腐 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 綠豆 3 公斤. 米苔目 5 公斤						

☛(餐點 8)

日期	早點	食材	中餐	食材	點心	食材	托嬰
星期一 9/23	蘿蔔糕 豆漿	澄粉 10g 太白粉 10g 在來米粉 75g 白蘿蔔 15g 黃豆 50g	什錦炒米 苔目 滷蛋 時令水果	米苔目 40g 豆芽菜 20g 芹菜 2g 肉絲 20g 魚板 6g 時令水果 60g 滷蛋 20g	紫米甜湯	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	蔬菜滑蛋 粥	什錦米苔 目 水煮蛋 時令水果
食材	米苔目 20 公斤. 豆芽菜 10 公斤. 芹菜 1 公斤. 肉絲 10 公斤. 魚板 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 滷蛋 220 粒. 紫米 5 公斤. 雞蛋 10 粒						
星期二 9/24	雞茸玉米 粥	雞胸肉 17g 玉米粒 11g	燕麥飯/半 碗 蘿蔔紅燒 雞丁 營養青菜 黃瓜炒豆 包 冬菜魚片 湯 時令水果	白米 30g 燕麥 10g 白蘿蔔 6g 紅蘿蔔 6g 雞肉 30g 大黃瓜 10g 豆包 10g 旗魚 6g 時令水果 60g	手工豆花	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	雞茸玉米 粥	燕麥飯 蘿蔔雞丁 營養青菜 黃瓜豆皮 冬菜魚片 湯 時令水果
食材	白米 13 公斤. 燕麥 5 公斤. 白蘿蔔 3 公斤. 紅蘿蔔 3 公斤. 雞肉 15 公斤. 大黃瓜 5 公斤. 豆包 5 公斤. 旗魚 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 香菇 300 克. 豬絞肉 2 公斤						
星期三 9/25	芋頭麵包 豆漿	高筋麵粉 15g 動物性鮮 奶 0.5g 鮮奶 1g	五穀飯/半 碗 三杯魚片 營養青菜 蒸蛋	白米 30g 五穀米 10g 旗魚 30g 營養青菜 30g	紅豆西米 露甜湯	1 歲以下	1 歲以上
					食 材	叻仔魚粥	五穀飯 旗魚片 營養青菜 蒸蛋

		無鹽奶油 0.5g 雞蛋 6g 黃豆 50g 芋頭 5g	青菜豆腐 湯 時令水果	白蘿蔔 2g 紅蘿蔔 2g 雞蛋 25g 白菜 2g 豆腐 5g 時令水果 30g	紅豆 10g 西米露 4g		青菜豆腐 湯 時令水果
食材	白米 10 公斤. 五穀米 5 公斤. 旗魚 15 公斤. 營養青菜 15 公斤. 雞蛋 150 粒. 豆腐 2 板. 時令水果 30 公斤. 西米露 2 公斤. 紅豆 5 公斤. 吻仔魚 0.5 公斤						
星期四 9/26	紅豆吐司 鮮奶	高筋麵粉 20g 雞蛋 50g 牛奶 10g 無鹽奶油 0.5g 紅豆餡 14g 鮮奶 100 毫升	白飯 土豆炒豬 柳 茄子肉末 燴豆腐 營養青菜 冬瓜文蛤 湯 時令水果	白米 40g 馬鈴薯 10g 豬肉絲 20g 茄子 20g 豬絞肉 6g 板豆腐 10g 營養青菜 30g 冬瓜 10g 文蛤 6g 時令水果 60g	芋頭甜湯	1 歲以下	1 歲以上
						冬瓜文蛤 粥	白飯 土豆豬肉 絲 茄子肉末 豆腐 營養青菜 冬瓜文蛤 湯 時令水果
食材	白米 15 公斤. 馬鈴薯 5 公斤. 豬肉絲 10 公斤. 茄子 10 公斤. 豬絞肉 3 公斤. 板豆腐 2 板. 營養青菜 15 公斤. 冬瓜 5 公斤. 文蛤 3 公斤. 時令水果 30 公斤. 芋頭 5 公斤						
星期五 9/27	芋頭饅頭 豆漿	中筋麵粉 13g 芋頭 2g 黃豆 50g	洋蔥鮭魚 炒飯 德國香腸 薏仁排骨 湯 時令水果	白飯 40g 洋蔥 10g 鮭魚 20g 當季青菜 30g 薏仁 10g 排骨 10g 德國香腸 10g 時令水果 60g	營養牛奶 餅乾	1 歲以下	1 歲以上
						鮭魚粥	洋蔥鮭魚 炒飯 薏仁排骨 湯 時令水果
食材	白飯 15 公斤. 洋蔥 5 公斤. 鮭魚 10 公斤. 當季青菜 15 公斤. 薏仁 1 公斤. 排骨 5 公斤. 德國香腸 5 公斤						

♥(餐點 1)

日期	早點	食材	中餐	食材	點心	托嬰	
星期一 9/30	三角饅頭 米豆漿	黑糖 2g 麵粉 15g 米 7g 花生 12g 黃豆 50g	海鮮鍋燒 麵 香腸 時令水果	鍋燒麵 40g 旗魚 35g 豬肉絲 35g 透抽 20g 高麗菜 30g	綠豆湯	1 歲以下	1 歲以上
						紅蘿蔔大 骨粥	海鮮鍋燒 麵 時令水果
					食材		

				紅蘿蔔 6g 魚板 6g 雞蛋 16g 香腸 30g 時令水果 60g	綠豆 14g		
食材	鍋燒麵 100 個. 旗魚 25 公斤. 豬肉絲 25 公斤. 透抽 10 公斤. 高麗菜 15 公斤. 紅蘿蔔 3 公斤. 魚板 3 公斤. 雞蛋 100 粒. 香腸 5 公斤. 時令水果 30 公斤. 綠豆 7 公斤						

*餐點內容會依蔬菜時令及節慶，可能做更改菜單，謝謝。

*每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。

*園所一律使用國產豬及食材。

