

青草湖國小附設幼兒園9月菜單

日期	星期	早點	午餐					午點
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	
8月31日	一	日式關東煮 白蘿蔔、油豆腐、黑輪、柴魚片	麥片飯	沙茶肉片 肉片、紅蘿蔔、高麗菜、沙茶醬	金菇蒸蛋 金針菇、洗選蛋	應青	青瓜片絲湯 青木瓜、油片絲	水果+滷味拼盤 大黑干丁、海帶結、米血、白蘿蔔、滷包
9月1日	二	陽春麵 白扁麵、肉絲、香菇、小白菜	紫米飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯、肉丁	黃瓜三鮮 大黃瓜、魚羹、胡蘿蔔	應青	芽菜排骨湯 豆芽菜、軟骨丁	水果+乾拌水餃*3
9月2日	三	刈包夾玉米蛋 刈包、洗選蛋、玉米粒	上海菜飯+炒青菜+蕃茄蛋花湯 碎干丁、青江菜、生香菇、三色丁+蒲燒鯛魚+青菜+洗選蛋、蕃茄					水果 肉包+鮮乳
9月3日	四	慶生蛋糕	糙米飯	蜜汁雞丁 雞丁、洋蔥、彩椒	田園玉米 茶豆仁、玉米粒、紅蘿蔔	應青	海根肉絲湯 海帶根、肉絲	水果+仙草蜜 仙草凍、全白QQ
9月4日	五	滑蛋鮮蔬粥 洗選蛋、胡蘿蔔、生香菇、高麗菜	肉絲炒飯條+香油翅+炒青菜+鮮瓜排骨湯 飯條、肉絲、香菇、小白菜、紅蘿蔔+生鮮翅+炒青菜+鮮瓜、軟骨丁					水果 杯子蛋糕+鮮奶
9月7日	一	香煎蛋餅 蛋餅皮、洗選蛋	地瓜飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、甜椒、甜麵醬	洋蔥炒蛋 洋蔥、洗選蛋	應青	高麗鮮菇湯 高麗菜、秀珍菇	水果+小籠湯包*2
9月8日	二	廣東粥 絞肉、胡蘿蔔、洗選蛋、高麗菜	五穀飯	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥、彩椒、番茄醬	腐皮白菜 大白菜、角螺、胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包、軟骨丁、白蘿蔔、凍豆腐	水果+餛飩湯 餛飩*2、紫菜、芹菜
9月9日	三	蒸蘿蔔糕*2	素瓜仔肉燥飯+炒青菜+番茄豆腐湯 絞花瓜、碎干丁、洋蔥、高麗菜+青菜+番茄、豆腐					水果 芋泥包+鮮奶
9月10日	四	鍋燒意麵 意麵、肉絲、青江菜、金針菇	小米飯	香菇雞 雞丁、香菇、白蘿蔔、薑	培根洋芋 培根、馬鈴薯、玉米粒	應青	枸杞黃瓜湯 大黃瓜、枸杞	水果+紫米紅豆湯 紫米、紅豆
9月11日	五	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	金瓜炒麵+樹子蒸魚+炒青菜+羅宋湯 白油麵、紅蘿蔔、生香菇、南瓜、碎干丁+生鮮魚排、樹子+青菜+番茄、馬鈴薯、芹菜					水果 丹麥可頌+鮮奶
9月14日	一	酸辣湯餃 水餃*3、豆腐、黑木耳、洗選蛋、紅蘿蔔	麥片飯	紅燒雞 雞丁、胡蘿蔔、白蘿蔔	海芽蒸蛋 乾海芽、洗選蛋	應青	翠玉木耳湯 大白菜、生木耳	水果+小麵包*1
9月15日	二	燒賣*3	薏仁飯	壽喜燒肉 肉片、洋蔥、豆腐	鮮瓜鮑菇 大黃瓜、鮑菇、鹹蛋	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	水果+菇絲雞湯 雞丁、秀珍菇、凍豆腐、大白菜、紅棗
9月16日	三	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、紅蘿蔔、玉米粒、生香菇	日式金菇炒烏龍+炒青菜+玉米甜湯 烏龍麵、凍豆腐、金針菇、洋蔥、高麗菜+青菜+玉米結、紅棗					水果 水煎包+鮮奶
9月17日	四	中華愛玉	胚芽飯	豆薯肉丁 肉丁、豆薯	回鍋干片 豆干片、高麗菜、生木耳、素蠔油	應青	海結玉米湯 海帶結、玉米粒	水果+肉絲冬粉 冬粉、肉絲、高麗菜、金針菇、
9月18日	五	黑糖捲+麥茶	蕃茄肉醬燴飯+醬燒雞排+炒青菜+鮮瓜肉片湯 絞肉、蕃茄、洋蔥、鮑菇、三色丁、番茄醬+生鮮雞排+應青+肉片、蒲瓜					水果 全白吐司*1+鮮奶
9月21日	一	珍珠丸子*3	芝麻飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、洗選蛋	應青	田園蔬菜湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	水果+玉米濃湯 玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、洗選蛋、紅蘿蔔、奶水
9月22日	二	地瓜肉末粥 地瓜、絞肉、香菇、胡蘿蔔	糙米飯	三杯雞 雞丁、洋蔥、九層塔	海根三絲 海帶根、芹菜、白干絲	應青	冬瓜九片湯 冬瓜、貢丸	水果+水煮玉米 1/2玉米結*1
9月23日	三	蔥肉餡餅*2+紅棗茶	沙茶炒麵+炒青菜+養生牛蒡湯 黃油麵、豆干片、胡蘿蔔、高麗菜、洋蔥、黑木耳、沙茶醬+青菜+牛蒡、枸杞					水果 芝麻包+鮮奶
9月24日	四	雞絲麵 雞絲麵、洗選蛋、小白菜、肉絲	五穀飯	糖醋豬柳 豬柳、洋蔥、彩椒、蕃茄醬	鮮瓜麵線 絲瓜、麵線、薑	應青	味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片	水果+綠豆麥片湯 綠豆、麥片
9月25日	五	中秋節放假						
9月28日	一	教師節放假						
9月29日	二	味噌拉麵 白油麵、肉片、味噌、青江菜、乾海芽	燕麥飯	豉椒燒肉 肉丁、青椒、洋蔥、豆豉	薑燒豆腐 豆腐、黑木耳、薑	應青	紫菜蛋花湯 紫菜、洗選蛋	水果+古早味豆花 盒裝豆花、綠豆、花豆
9月30日	三	鍋貼*3	素親子丼飯+炒青菜+素當歸湯 素雞丁、大白菜、洗選蛋、香菇、洋蔥+應青+當歸、凍豆腐、高麗菜					水果 奶酥餐包+鮮奶

※餐點皆使用國產豬

※過敏原標示:★(含有魚、魚漿製品等)