



臺南市私立凱迪斯幼兒園 111-1 九月份餐點計畫表 日期：9/01~9/30

日期	早上點心	美味午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
9/01(四)	菠菜鮭魚粥	香菇肉燥飯(香菇肉燥+鴿子蛋)、芹香甜不辣、燙大陸妹菜、冬瓜蛤蜊湯	木瓜	滑蛋麵線	√	√	√	√
9/02(五)	芹香粉絲魚丸湯	米飯、番茄打拋豬、清炒雙菇、莧菜、竹筍排骨湯	鳳梨	仙草凍	√	√	√	√
9/05(一)	奶油餐包	洋蔥蛋炒飯、雙色花菜、蘿蔔大骨湯	香蕉	綠豆粉角	√	√	√	√
9/06(二)	南瓜瘦肉粥	魚羹麵(麵、魚羹、大白菜、扁魚、黑木耳、豆腐、香菇、筍絲、紅蘿蔔等)	芭樂	梅香雞湯	√	√	√	√
9/07(三)	虱目魚麵線	五穀胚芽飯、香滷(豆乾、海帶、白蘿蔔)、燙大陸妹(青菜)、海帶芽豆腐味噌湯	蘋果	芋頭西米露	√	√	√	√
9/08(四)	地瓜粥菜圍蛋	米飯、三杯杏鮑菇、海帶芽蒸蛋、高麗菜、番茄黃芽湯	柚子	麥茶仙貝餅	√	√	√	√
9/12(一)	黑糖饅頭+豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)清燙綠花椰菜	香蕉	杏仁愛玉	√	√	√	√
9/13(二)	竹筍海鮮粥	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	蘑菇玉米濃湯	√	√	√	√
9/14(三)	香鬆拌飯+蛋花湯	五穀胚芽飯、雪菜豆乾丁、紅蘿蔔炒蛋、菇滷大白菜、竹筍排骨湯	蘋果	枸杞銀耳	√	√	√	√
9/15(四)	莧菜小魚粥	燒肉飯(魯蛋、燒肉 海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、麵筋等)、蒜香芥蘭菜、紫菜蛋花湯	木瓜	陽春麵		√	√	√
9/16(五)	菠菜肉末鮮菇細粉	壽喜燒飯(肉絲、豆腐絲、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、魚板、雪白菇、高麗菜)、海帶芽湯	鳳梨	高纖地瓜湯	√	√	√	√
9/19(一)	果醬吐司+豆漿	彩椒鮭魚炒飯(彩椒、鮭魚、洋蔥、高麗菜)、紫菜蛋花湯	香蕉	仙草蜜	√	√	√	√
9/20(二)	菠菜鮭魚粥	紅醬義大利麵(絞豬肉、洋蔥、紅蘿蔔)青江菜、玉米濃湯	芭樂	天婦羅蘿蔔湯	√	√	√	√
9/21(三)	小米粥蔥花蛋	五穀胚芽飯、白蘿蔔滷肉、蕃茄豆腐、炒小白菜、蛤蜊湯	蘋果	山粉圓	√	√	√	√
9/22(四)	昆布高麗菜粥	米飯、螞蟻上樹(絞豬肉、冬粉、黑木耳)、紅蘿蔔炒蛋、銀魚燴莧菜、金針菇湯	木瓜	麻油拌麵線	√	√	√	√
9/23(五)	菠菜滑蛋麵	羅漢齋燴飯(蘆筍、鮮香菇、胡蘿蔔、竹筍、白木耳、黑木耳、素蠔油、青江菜)	鳳梨	葡萄乾吐司	√	√	√	√
9/26(一)	鮮奶饅頭+豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、清燙綠花椰菜	香蕉	紅豆紫米	√	√	√	√
9/27(二)	菠菜鮭魚粥	水餃(高麗菜、豬肉)、綜合滷味、時蔬排骨湯	芭樂	蘑菇玉米濃湯	√	√	√	√
9/28(三)	香鬆拌飯+紫菜湯	五穀胚芽飯、馬鈴薯滷肉、玉米炒蛋、燙地瓜葉、蘿蔔大骨湯	蘋果	紅棗銀耳	√	√	√	√
9/29(四)	南瓜珍穀粥	香菇肉燥飯(香菇肉燥+鴿子蛋)、芹香甜不辣、燙大陸妹菜、冬瓜蛤蜊湯	木瓜	油豆腐細粉	√	√	√	√
9/30(五)	芹香粉絲魚丸湯	味噌豬肉小火鍋飯(豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、豆芽菜、高麗菜、貢丸片、雪白菇等)	鳳梨	米香+決明子茶	√	√	√	√

✓ 週三午餐提供健康五穀雜糧，水果、青菜配合時令季節盛產採購，食材以當日配送為準。

✓ 使用國產(台灣)豬肉；不使用味精。