

財團法人國家衛生研究院附設苗栗縣私立幼兒園 110年09月菜單



廚工：陳傳國

日期	週	早點心			午餐						午點心	
		主食	副食	副食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果	主食	副食
9/1	三	蛋餅	鮮奶		梅干滷肉	絲瓜麵線	紅蘿蔔炒蛋	青菜	榨菜三絲湯	水果	甜八寶粥	
9/2	四	地瓜粥	香菇麵筋	青菜	紅燒肉排	蔬菜咖哩	醬爆干丁	青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	小蛋糕	麥茶
9/3	五	全麥饅頭	米漿		肉絲炒麵	香料烤雞腿	青菜1	青菜2	酸菜豬血湯	水果	油飯	蛋花湯
9/6	一	鍋貼	無糖豆漿		清蒸魚	蕃茄炒蛋	吻魚海芽	青菜	味噌豆腐湯	水果	豆沙包	玉米濃湯
9/7	二	菇菇蔬菜粥	滷油豆腐	青菜	夏威夷炒飯	脆瓜玉米	蔬香豆干	青菜	青菜蛋花湯	水果	芋頭米粉湯	
9/8	三	奶黃包	無糖豆漿		養生飯+京醬燒肉	西芹魷翅	沙茶冬粉	青菜	胡瓜鮮菇湯	水果	餡餅	營養麥片
9/9	四	抓餅	米漿		香烤雞腿	玉米肉茸	瓜仔肉	青菜	朴菜筍片湯	水果	小銀絲卷	冬瓜茶
9/10	五	漢堡	無糖豆漿		台式炒麵	薑絲蒸魚	龍鳳腿	青菜	冬瓜湯	水果	綠豆薏米粥	
9/11	六	法式吐司	牛奶		香菇肉燥	鮮味蒸蛋	涼薯香腸	青菜	白菜蕃茄湯	水果	客家板條湯	
9/13	一	蛋餅	無糖豆漿		照燒滷肉	醬燒甜不辣	小瓜肉絲	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	白珍珠	味噌豆腐湯
9/14	二	蔬菜蛋吐司	牛奶		清蒸魚	紹子豆腐	葡香南瓜	青菜	鮮瓜雞湯	水果	魚丸細粉湯	
9/15	三	銀魚翡翠粥	五香麵輪	青菜	雞柳炒烏龍麵	青椒肉絲	枸杞蒸蛋	青菜	紫菜蛋花湯	水果	黑糖捲	銀耳甜湯
9/16	四	高麗菜包	米漿		蔥爆肉片	三杯刈薯杏菇	塔香茄子	青菜	冬菜粉絲湯	水果	鹹蘿蔔糕湯	
9/17	五	薯泥大亨堡	無糖豆漿		油蔥雞絲飯	鮮菇玉米	黃金薯條	青菜	蔬菜豆腐湯	水果	鮮肉包	綠豆湯
9/20	一	休										
9/21	二	休										
9/22	三	蒸餃	米漿		養生飯+朴菜滷肉	花生麵筋	絲瓜麵線	青菜	豆芽海芽湯	水果	水煮玉米	芋頭西米露
9/23	四	竹筍肉末粥	蔬菜煎蛋	青菜	紅燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	京醬豆腸	青菜	朴菜筍絲湯	水果	餛飩麵湯	
9/24	五	蘿蔔糕	無糖豆漿		台式炒麵	清蒸魚片	香酥雞捲	青菜	銀蘿貢丸湯	水果	賽門甜不辣	愛玉甜湯
9/27	一	起司蛋餅	無糖豆漿		木耳燒肉	魚香豆腐	白花蝦球	青菜	玉米濃湯	水果	饅頭	山粉圓甜湯
9/28	二	花生吐司	牛奶		香滷雞腿	花瓜彩菇	蘿蔔麵輪	青菜	味噌豆腐湯	水果	紅豆紫米四寶湯	
9/29	三	蔥抓餅	無糖豆漿		養生飯+花枝排	老蛋燒	青花菇菇	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	鹹米苔目湯	
9/30	四	刈包夾蛋	米漿		肉絲炒飯	銀芽豆絲	肉醬洋芋	青菜	竹筍大骨湯	水果	燒賣	仙草蜜

註「本園一律使用國產豬肉食材」