

仁光幼兒園 114年 9 月份菜單

日期	早點心	午餐	點心	午點心	熱量
09月01日	菜 醬燒包 食 材料 熱 量	菜 蒜苔炒大肉片肉鬆 食 材料 熱 量	菜 薑絲炒蚵湯 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 古早味長豆肉粥 食 材料 熱 量
09月02日	菜 南瓜濃湯 食 材料 熱 量	菜 肉燥滷油豆腐 食 材料 熱 量	菜 蕃茄炒蛋 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 蔬菜鮮肉麵 食 材料 熱 量
09月03日	菜 養生饅頭 食 材料 熱 量	菜 香蕉鱈魚 食 材料 熱 量	菜 白菜豆腐羹 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 芋頭燻肉粥 食 材料 熱 量
09月04日	菜 奶香八寶粥 食 材料 熱 量	菜 紅燒雞片 食 材料 熱 量	菜 肉絲炒雙菇 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 煎餃、豆漿 食 材料 熱 量
09月05日	菜 蔬菜鮮肉雞絲麵 食 材料 熱 量	菜 咖哩雞肉燻飯 食 材料 熱 量	菜 花椰菜蝦仁豆腐羹 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 起司蔥油餅、洪明子茶 食 材料 熱 量
09月08日	菜 水煮蛋 食 材料 熱 量	菜 滷味米干 食 材料 熱 量	菜 鮮蔬豚肉湯 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 滑蛋瘦肉粥 食 材料 熱 量
09月09日	菜 什錦冬粉湯 食 材料 熱 量	菜 三杯雞 食 材料 熱 量	菜 牛蒡排骨湯 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 鮮奶薯仁 食 材料 熱 量
09月10日	菜 椰子葡乾乾卷 食 材料 熱 量	菜 醋溜魚 食 材料 熱 量	菜 魚香豆腐 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 綠瓜麵線 食 材料 熱 量
09月11日	菜 親子粥 食 材料 熱 量	菜 馬鈴薯燻肉 食 材料 熱 量	菜 吻仔魚煎蛋 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 塔香滑蛋羹 食 材料 熱 量
09月12日	菜 義大利麵 食 材料 熱 量	菜 水餃 食 材料 熱 量	菜 水煮蛋 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 鮮奶吐司、溫牛奶 食 材料 熱 量
09月15日	菜 煎月、鮮奶 食 材料 熱 量	菜 蔬菜起司燻肉堡 食 材料 熱 量	菜 韭菜玉米濃湯 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 什錦粥 食 材料 熱 量

日期	早點心	午餐	點心	午點心	熱量
09月16日	菜 青豆仁牛奶濃湯 食 材料 熱 量	菜 茄瓜味噌燻飯 食 材料 熱 量	菜 豆薯炒肉丁 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 玉米塊 食 材料 熱 量
09月17日	菜 紅豆湯 食 材料 熱 量	菜 獅子頭 食 材料 熱 量	菜 絞肉燒冬菇 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 仙草奶凍 食 材料 熱 量
09月18日	菜 雞蛋玉米粥 食 材料 熱 量	菜 清蒸鱈魚 食 材料 熱 量	菜 蕃茄炒蛋 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 煎餃、豆漿 食 材料 熱 量
09月19日	菜 油豆腐細粉 食 材料 熱 量	菜 高麗菜蛋炒飯 食 材料 熱 量	菜 水煮蛋 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 蔥花卷、養生茶 食 材料 熱 量
09月22日	菜 鮮肉小魚粥 食 材料 熱 量	菜 肉燥燻飯 食 材料 熱 量	菜 馬鈴薯炒肉絲 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 綠豆米苔目 食 材料 熱 量
09月23日	菜 蛋花青菜雞絲麵 食 材料 熱 量	菜 栗子燒雞片 食 材料 熱 量	菜 馬鈴薯炒肉絲 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 水調餅、豆漿 食 材料 熱 量
09月24日	菜 鹹肉油條 食 材料 熱 量	菜 香酥魚 食 材料 熱 量	菜 五彩杏菇丁 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 玉米濃湯餃 食 材料 熱 量
09月25日	菜 麵線糊 食 材料 熱 量	菜 蘿蔔燻肉 食 材料 熱 量	菜 紅蘿蔔玉米炒蛋 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 山藥燻肉粥 食 材料 熱 量
09月26日	菜 北海道濃湯 食 材料 熱 量	菜 翡翠蝦仁炒飯 食 材料 熱 量	菜 網蛋豆腐味噌湯 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 綜合養生吐司、溫牛奶 食 材料 熱 量
09月29日	教師節補假				
09月30日	菜 雞蓉玉米濃湯 食 材料 熱 量	菜 馬鈴薯燻肉 食 材料 熱 量	菜 花椰菜蝦仁豆腐羹 食 材料 熱 量	菜 時令水果 食 材料 熱 量	菜 養生蔬羹粥 食 材料 熱 量

※本園會定期更換菜類(豆腐/豆漿等)，採用高麗豆腐店與阿汀豆腐店提供之非基因改造食品。
 ※本園使用玉米，採用非基因改造優良玉米粒罐頭。
 ※本園未使用牛肉一律使用國產豬肉。
 ※菜飯為每星期每日午餐均附奉新鮮水果一份。
 ※所有青菜由城內有機農場所提供之有機新鮮蔬菜。
 ※本園膳內均由肉類提供當日新鮮合格溫體台灣豬肉。
 ※本園之飲用水與廚房料理用水全部採RO逆滲透純水。
 ※本園提供之菜品含有：甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類，不適合對其過敏體質者食用。
 PS：1.如遇颱風或特殊狀況將視狀況調整食材與食譜，並公佈於辦公室公佈欄，感謝家長的體諒。
 2.所有菜類均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

