

臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【106年8-9月】

週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	8/30~9/1	早點			奶黃包+鮮奶	雞蛋饅頭+米漿	燒賣+大麥飲
		午餐			(營養糙米飯) 蒜燒魚片 玉米腰果 季節時蔬 芹香貢丸湯 四季水果	(五穀雜糧飯) 蠔油洋蔥燻肉絲 鹹酥雞蛋豆腐 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	香菇雞肉飯 滷味拼盤 翠綠蛋花湯 四季水果
		午點			花生豆花	布丁	清蛋糕+鮮奶
第二週	9/4~9/8	早點	營養穀片+鮮奶	麵包+桂圓紅棗茶	鮮肉包+米漿	馬來糕+養生飲	豆沙包+豆漿
		午餐	(營養糙米飯) 彩蔬豆包 香椿杏鮑菇 季節時蔬 薑絲昆布湯 四季水果	(高纖麥片飯) 椒鹽雞柳 蕃茄肉醬 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 傳統焢肉 大瓜燴炒 季節時蔬 嫩腐蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 豉汁魚片 芝麻紅蔘煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	金瓜米粉 彩椒秋葵燒肉片 銀魚翡翠羹 四季水果
		午點	銀絲捲+冬瓜露	蒸蘿蔔糕+湯	檸檬愛玉+米香	DIY果醬吐司+鮮奶	綜合仙草蜜
第三週	9/11~9/15	早點	九尾草燉雞湯	古早味麵線糊	皮蛋瘦肉粥	養生菇菌湯+花枝丸	蒸餃+米漿
		午餐	(營養糙米飯) 塔香麵腸 雙色蒸蛋 季節時蔬 清香竹筍湯 四季水果	(養生紫米飯) 香炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 清燉冬瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔭瓜蒸肉 青蔬黑輪 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果	(健康小米飯) 碧綠雞絲 咖哩三色 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	鮮菇芋頭肉絲燻飯 包白滷獅子頭 金針排骨湯 四季水果
		午點	鮭魚飯糰+海芽湯	高麗菜包+大麥飲	*奶香玉米濃湯	麵包+鮮奶	紅豆湯圓
第四週	9/18~9/22	早點	香椿腐皮湯麵	青菜餛飩湯	粿仔條	蔬菜蘿蔔糕湯	筍香肉絲鹹粥
		午餐	(高纖麥片飯) 紅燒油豆腐 杞子銀芽絲瓜 季節時蔬 田園蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑燒巴沙魚 韭香煎蛋 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	(五穀雜糧飯) 蔥油雞 肉末茄子煲 季節時蔬 鮮味蛤蜊湯 四季水果	(營養糙米飯) 鮮菇燴肉片 香鬆蒸南瓜 季節時蔬 蔬菜小魚湯 四季水果	台式炒麵 炒三鮮 日式味噌湯 四季水果
		午點	包子+鮮奶	海苔飯捲+養樂多	綠豆*鮮奶	茶葉蛋+玉米穗湯	珍珠丸子+薏仁糙米漿
第五週	9/25~9/29	早點	芋頭米粉湯	鮮肉抄手+紫菜湯	肉燥意麵	蔬菜糙米雞肉粥	絲瓜什錦粉絲盅
		午餐	(營養糙米飯) 香菇滷麵筋 玉米炒蛋 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	(養生紫米飯) 青椒雞丁 香滷大黑干 季節時蔬 蘿蔔肉絲羹湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 古早味豬排 豆薯燴炒 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 糖醋魚條 竹筍炒肉絲 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	咖哩雞肉飯 彩蔬拼盤 玉筍鮑菇排骨湯 四季水果
		午點	雞蛋饅頭+鮮奶	麵包+米漿	奶香紅豆西米露	奶滋肉鬆吐司+護眼飲	蔥油餅+豆漿

◎9/30(六)餐點：早點 生滾魚片粥 午餐 香香水餃、蒜香毛豆莢、酸辣湯、四季水果 午點 脆片鮮奶酪