

103 年 9 月 學生 營養 午餐 菜單 麗湖幼稚園

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯品
1	一	不供餐				
2	二	芝麻香飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 肉片、洋蔥(炒)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片
3	三	香Q白飯 白米	海結燒肉 海結、肉片(炒)	什錦蒲瓜 蝦皮、蒲瓜、魚板、紅蘿蔔(炒)	青菜	大滷湯 筍片、木耳、蛋、肉絲
4	四	香Q白米 白米	咖哩雞丁 馬鈴薯、洋蔥、雞肉(炒)	魚香炒蛋 絞肉、蔬菜、蛋(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨
5	五	炸醬麵 麵條、豆干、絞肉	卡啦雞排 雞排(炸)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋
8	一	中秋節				
9	二	番茄肉醬麵+大亨熱狗+薯條+雙色花茶				巧達濃湯
		義大利麵、蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉(煮)	熱狗(煮)	香菇、青花菜(炒)	薯條(炸)	洋蔥、玉米、馬鈴薯、
10	三	香Q白飯 白米	五香雞腿 雞腿(滷)	豆乾小炒 豆干、木耳、蔬菜(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁
11	四	五穀飯 五穀米、白米	鐵板蘑菇醬豬排 豬排(滷)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、蔬菜(炒)	青菜	檸檬愛玉 檸檬、愛玉
12	五	香Q白米 白米	日式咖哩肉 洋蔥、馬鈴薯、肉片(炒)	培香高麗 培根、高麗菜(炒)	青菜	香甜玉米湯 玉米塊
15	一	香Q白飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片(炒)	蒜香素雞 素雞、芹菜(炒)	青菜	黑糖地瓜薏仁 地瓜、薏仁
16	二	海南雞絲飯 白米、雞肉絲	鹽酥雞 X4 雞丁(炸)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	青菜	山藥小排湯 山藥、馬鈴薯、小排
17	三	香Q白飯 白米	鮮筍肉絲 竹筍、肉絲(炒)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋
18	四	香Q白米 白米	菇菇燒雞 雞丁、洋蔥(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	青菜	蔬菜丸子湯 蔬菜、丸子
19	五	金黃玉米飯 白米、玉米	照燒雞排 雞排(滷)	蘿蔔百頁 蘿蔔、百頁(滷)	青菜	肉羹湯 蘿蔔、肉羹
22	一	三穀飯 白米、三穀米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	青菜	蔥燒豚骨 味噌湯 蔬菜、豬骨
23	二	香Q白飯 白米	豆干滷肉 豆干、肉丁(滷)	青豆滑蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒)	青菜	南瓜湯 南瓜、洋蔥、蔬菜
24	三	香Q白飯 白米	五香翅小腿 X2 翅小腿(滷)	豆芽三絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔(炒)	青菜	筍片豆腐羹 筍片、木耳、蛋、豆腐
25	四	燻雞奶油麵+派克雞排+歐姆蛋堡+紅絲四季豆				花生麥片
		麵條、燻雞肉、蔬菜、玉米粒、洋蔥	雞排(炸)	蛋堡(蒸)	紅蘿蔔、四季豆(炒)	花生、麥片
26	五	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	青菜	筍片排骨湯 竹筍、排骨
29	一	香Q白飯 白米	日式蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	滷味豆干 豆干(滷)	青菜	三絲湯 蔬菜、木耳、豆芽
30	二	燕麥飯 燕麥、白米	孜然炒豬肉 豬肉(滷)	香菇百頁 香菇、鮮菇、百頁(炒)	青菜	冬瓜仙草蜜 冬瓜糖、仙草