

2021年 9月餐飲計畫表

傳動幼兒園

日期	早點		午餐					午點		蛋白質 公克	醣類 公克	脂肪 公克	熱量 卡	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							
9/1	週三	玉米片	牛奶	白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	起酥三明治麵包	水果一份	22	95	24	728
9/2	週四	台式鹹粥		地瓜飯	螞蟻上樹	甜豆炒三菇	鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	黑糖饅頭	水果一份	27	98	21	688
9/3	週五	小籠包	黑豆漿	白飯	蔥油雞絲	洋蔥炒蛋	鮮炒時蔬	大黃瓜貢丸湯	起司厚燒餅	水果一份	23	78	19	689
9/4	週六													
9/5	週日													
9/6	週一	蘿蔔糕		白飯	茄汁鳳梨雞丁	香菇蒸蛋	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	牛角麵包	水果一份	20	90	21	735
9/7	週二	奶皇包	豆漿	高纖雜糧糙米飯	果香咕咾肉	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	薑絲海帶湯	紅豆紫米粥	水果一份	20	92	20	799
9/8	週三	玉米片	牛奶	白飯	乳酪雞排	芹香干絲	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	麵疙瘩	水果一份	19	88	22	741
9/9	週四	楓糖可頌	牛奶	白飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	蔭冬瓜排骨湯	高麗菜包	水果一份	22	95	23	780
9/10	週五	銀絲卷	黑豆漿	白飯	歡樂炸機塊	糖醋豆包	鮮炒時蔬	菇菇味噌湯	肉鬆麵包	水果一份	23	89	21	698
9/11	週六	鮮奶饅頭		香甜咖哩飯			鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	杯子蛋糕	水果一份	20	94	20	746
9/12	週日													
9/13	週一	鍋貼		白飯	滷肉飯	毛豆豆乾丁	鮮炒時蔬	紫菜餛飩湯	起酥蛋糕	水果一份	23	87	21	688
9/14	週二	水餃		白飯	鳳梨火腿炒飯		鮮炒時蔬	雙色蘿蔔湯	火腿起司吐司	水果一份	22	92	19	725
9/15	週三	玉米片	牛奶	白飯	照燒翅腿	鮮菇豆腐	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	馬拉糕	水果一份	20	94	20	746
9/16	週四	叉燒包	豆漿	地瓜飯	紅燒獅子頭	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒時蔬	薑絲冬瓜湯	小米粥	水果一份	21	100	23	755
9/17	週五	芝麻包	黑豆漿	白飯	玉米雞丁	醬燒甜不辣	鮮炒時蔬	肉羹湯	波羅麵包	水果一份	24	102	22	733
9/18	週六													
9/19	週日													
9/20	週一													
9/21	週二													
9/22	週三	玉米片	牛奶	白飯	沙茶豬肉	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	21	98	20	784
9/23	週四	芋泥包	豆漿	烏龍麵	什錦炒烏龍		鮮炒時蔬	海帶芽味噌湯	蔬菜粥	水果一份	22	102	20	792
9/24	週五	鮮肉包	黑豆漿	高纖雜糧糙米飯	銀芽雞絲	滷豆包	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	奶酥麵包	水果一份	24	96	19	773
9/25	週六													
9/26	週日													
9/27	週一	蔥抓餅		白飯	鳳梨雞球	紅燒油豆腐	鮮炒時蔬	金針排骨湯	日式紅豆小餐包	水果一份	25	99	21	767
9/28	週二	雞肉玉米粥		白飯	瓜子肉	小黃瓜炒木耳	鮮炒時蔬	香菇雞湯	軟式香蒜法國麵包	水果一份	23	78	19	689
9/29	週三	玉米片	牛奶	白飯	三杯杏鮑雞	家常豆腐	鮮炒時蔬	白蘿蔔油豆腐湯	玉兔包	水果一份	22	85	20	722
9/30	週四	豆沙包	黑豆漿	白飯	什錦肉絲蛋炒飯		鮮炒時蔬	柴魚海帶豆腐湯	麵線羹	水果一份	23	101	23	744

本園肉類食材採用園內在地牛肉、豬肉，向阿真肉舖店（01710388）、瀟瀟肉品店（25633349）供應商採買