

109-1 東光國小附設幼兒園 8.9 月份點心

日期	星期	上午點心		下午點心		水果	
8/28	五	三明治(起司, 蛋, 小黃瓜, 肉鬆, 吐司)		豆漿		註：上午迎新始業式	
8/31	一	米苔目湯(米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉)		註：開學日讀半天		火龍果	
9/1	二	南瓜粥(南瓜, 米, 高麗菜, 絞肉)	堅果	綜合沙拉麵包	鮮奶	火龍果	
9/2	三	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕, 蔬菜, 肉絲)		優酪乳	堅果	火龍果 芭樂 西瓜	
9/3	四	竹筍瘦肉粥(香菇, 竹筍, 絞肉, 白米)		胡蘿蔔蔬菜煎餅 (紅蘿蔔, 高麗菜, 麵粉)	豆漿	木瓜	
9/4	五	浮水魚羹(魚羹, 筍絲, 蔬菜)		牛奶	綜合堅果	梨子	
9/7	一	豆菜麵(豆芽菜, 肉燥, 麵條)	紫菜湯	地瓜煎餅(地瓜+麵粉)	豆漿	香蕉	
9/8	二	虱目魚粥(魚肉, 蔬菜, 白米)		堅果	牛奶葡萄餐包	鮮奶	香蕉
9/9	三	水餃(水餃皮, 豬肉, 高麗菜)		枸杞湯	優酪乳	堅果	香瓜, 木瓜, 梨子
9/10	四	鮮菇玉米粥(鮮菇, 絞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)		紅蘿蔔饅頭(紅蘿蔔, 麵粉)	豆漿	西瓜	
9/11	五	魚皮魚丸湯(魚皮, 魚丸, 小白菜)		牛奶	綜合堅果	芭樂	
9/14	一	什錦米粉湯(米粉, 豬肉, 韭菜, 青菜)		鮪魚飯糰 (鮪魚, 海苔粉, 美乃滋, 米)	豆漿	西瓜	
9/15	二	金針菇滑蛋燕麥粥 (金針菇, 香菇, 蛋, 絞肉, 燕麥, 米)+堅果	堅果	小北歐麵包	鮮奶	西瓜	
9/16	三	炒意麵(小白菜, 紅蘿蔔, 肉燥, 意麵)		蔬菜湯	鮮奶	堅果	香瓜 木瓜 火龍果
9/17	四	香菇肉羹粥(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 米)		胡蘿蔔菇菇煎餅 (紅蘿蔔, 金針菇, 麵粉)	養生茶	火龍果	
9/18	五	南瓜濃湯(南瓜, 杏包菇, 玉米, 絞肉)		優酪乳	綜合堅果	香蕉	
9/21	一	陽春麵(麵條, 韭菜, 蔬菜, 肉燥)		胡蘿蔔饅頭(紅蘿蔔, 麵粉)	豆漿	葡萄	
9/22	二	鮪魚玉米粥(鮪魚, 玉米, 白米, 蔬菜)	堅果	奶油香捲麵包	鮮奶	葡萄	
9/23	三	巧達濃湯(鮮菇, 玉米, 馬鈴薯, 火腿)		豆奶	堅果	木瓜, 西瓜, 火龍果	
9/24	四	香雞麵線湯(雞肉, 麵線, 蔬菜)		蔥抓餅(蔥, 麵粉)	豆漿	香瓜	
9/25	五	蔬菜餛飩湯(蔬菜, 餛飩皮, 豬絞肉)		優酪乳	綜合堅果	梨子	
9/26	六	薏仁枸杞粥(薏仁, 米, 枸杞, 蔬菜)		水煮玉米	堅果	梨子	
9/28	一	烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 青菜, 蛤蜊)		水煮蛋	豆漿	文旦	
9/29	二	雞蓉玉米粥(雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)	堅果	金牛角麵包	優酪乳	文旦	
9/30	三	肉絲蛋麵線(肉絲, 雞蛋, 紅蔥頭, 蔬菜)		奶酪	堅果	西瓜, 芭樂, 木瓜	

- 註：1.點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚...等)將彈性調整。
 2.時令水果每日供應，但配合國小營養午餐招標周期進行採購。
 3.藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
 4.黃底字為護眼保健餐。
 5.每周提供 3 天的乳品補充幼兒鈣質；3 次堅果均衡幼兒營養。

承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林清海

