9月餐點表

108學年上學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 力 早 餐 | 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 9/2(一) | 油豆腐細粉 | 營養糙米飯+蔬菜悶豆腐+咖哩洋芋+時令蔬青菜  紫菜蛋花湯(香瓜) | 綠豆薏仁湯 |
| 9/3(二) | 鮪魚三明治  牛奶 | 高纖麥片飯+香酥魚條+飄香滷味+時令蔬青菜  榨菜肉絲湯(香瓜) | 關東煮 |
| 9/4(三) | 肉末魚片粥 | 健康小米飯+糖醋肉片+起司南瓜蛋+時令蔬青菜  扁蒲雞骨湯(香瓜) | 蔬菜羹麵 |
| 9/5(四) | 香菇肉燥米粉湯 | 大魯麵＋特製肉羹＋魯白菜＋飄香滷蛋  蘿蔔大骨湯(蘋果) | 小飯糰  紫菜湯 |
| 9/6(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+洋蔥炒蛋+時鮮青蔬  海帶結大骨湯(蘋果) | 小波蘿麵包  枸杞茶 |
| 9/9(一) | 雞絲蛋麵 | 五穀飯+紅燒素蹄筋+黑木耳炒竹筍蛋+時鮮青蔬  蕃茄蔬菜湯(香蕉) | 珍珠薏仁湯 |
| 9/10(二) | 草莓三明治  牛奶 | 營養糙米飯+洋菇歐姆蛋+筍干東坡肉+時鮮青蔬  四神豬肚湯(香蕉) | 雞蛋香菇粥 |
| 9/11(三) | 糙米吻魚鮮肉粥 | 高纖麥片飯+橙汁魚排+花枝丸+時令蔬青菜  金針雞絲湯(木瓜) | 茄汁通心麵 |
| 9/12(四) | 粿仔條 | 三鮮炒油麵+麥克雞塊+時令蔬青菜  筍絲魚羹湯(木瓜) | 紅豆大麥粥 |
| 9/13(五) | **祝~中秋佳節愉快** | | |
| 9/16(一) | 絲瓜麵線 | 香樁炒飯+紅蘿蔔炒蛋+時令蔬青菜  海帶芽味噌湯(紅龍果) | 綠豆麥片粥 |
| 9/17(二) | 玉米沙拉三明治  牛奶 | 香Q白米飯+壽喜燒肉片+麻婆豆腐+時令蔬青菜  蘿蔔大骨湯(紅龍果) | 蔬菜鍋燒意麵 |
| 9/18(三) | 蔬菜鹹粥 | 香Q白飯+樹子蒸魚+螞蟻上樹+時令蔬青菜  榨菜肉絲湯(芭樂) | 鮮蔬麵疙瘩 |
| 9/19(四) | 水餃  蔬菜湯 | 麻將乾麵+蜜汁滷蛋+時鮮青蔬  紫菜蛋花湯(芭樂) | 魚餃粉絲湯 |
| 9/20(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 五穀雜糧飯+紅燒獅子頭+炒菜脯蛋+時令蔬青菜  酸辣湯(芭樂) | 菜包  紫菜湯 |
| 9/23(一) | 當歸枸杞麵線 | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+紅燒麵腸+時令蔬青菜  金菇白菜湯(香瓜) | 茶葉蛋  蘿蔔湯 |
| 9/24(二) | 巧克力三明治  牛奶 | 五穀雜糧飯+蔭瓜蒸魚+泰式寬粉+時令蔬青菜  竹筍雞骨湯(香瓜) | 地瓜綠豆湯 |
| 9/25(三) | 香菇雞肉粥 | 香Q白米飯+鹹蛋蒸肉+白菜豆腐羹+時令蔬青菜  翡翠蛋花湯(香瓜) | 蔥抓餅  蔬菜湯 |
| 9/26(四) | 蘿蔔糕湯 | 咖哩烏龍湯麵+魯甜不辣+時令蔬青菜  蔬菜雞骨湯底(鳳梨) | 米苔目甜湯 |
| 9/27(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+蕃茄燒豆腐+時鮮青蔬  海帶結大骨湯(鳳梨) | 甜甜圈  決明子茶 |
| 9/30(一) | 麻油麵線 | 五穀雜糧飯+香菇素肉燥+紅燒葫蘆瓜+時令蔬青菜  當歸菇菇湯(鳳梨) | 紫米桂圓粥 |

 備註：★每天提供當季水果