9月份餐點表 109學年上學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | **活 力 早 餐** | **午 餐** | **下 午 點 心** |
| 9/1(二) | 鮪魚吐司  牛奶 | 高纖麥片飯+糖醋肉片+胡瓜燴甜不辣+青花椰菜  扁蒲雞骨湯(蘋果) | 鍋燒意麵 |
| 9/2(三) | 榨菜肉絲麵 | 健康小米飯+香酥魚條+番茄炒豆腐+薑絲燴絲瓜  紫菜蛋花湯(蘋果) | 杏仁愛玉 |
| 9/3(四) | 蔬菜玉米粥 | 三鮮炒油麵+麥克雞塊+乾扁四季豆  筍絲魚羹湯(香蕉) | 紫米桂圓粥 |
| 9/4(五) | 芋頭饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+花瓜雞腿丁+宮保粉絲+沙茶芥藍  冬瓜蛤蜊湯(香蕉) | 蜂蜜蛋糕  養生茶 |
| 9/7(一) | 蔬菜滑蛋粥 | 香樁炒飯+香鬆拌豆腐+香炒空心菜  養生牛蒡湯(香蕉) | 香椿抓餅  養生茶 |
| 9/8(二) | 草莓三明治  牛奶 | 豬油拌飯+日式炸豬排+黑木耳拌筍絲+白花椰菜  紫菜蛋花湯(西瓜) | 雞片味噌拉麵 |
| 9/9(三) | 絲瓜麵線 | 營養糙米飯+豉汁魚片+開陽肉末白菜+杏菜吻仔魚  芹香貢丸湯(西瓜) | 杏仁仙草凍 |
| 9/10(四) | 香菇雞肉粥 | 香菇蝦米油飯+滷蛋+番茄燴高麗菜  四神豬肚湯(紅龍果) | 紅豆燕麥粥 |
| 9/11(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+白菜豆腐羹+蝦香油菜  菱角大骨湯(紅龍果) | 茶葉蛋  蘿蔔湯 |
| 9/14(一) | 蔬菜麥片粥 | 小薏仁飯+香菇素肉燥+南瓜起司蛋+薑絲爆菠菜  當歸菇菇湯(芭樂) | 蔬菜雞絲麵 |
| 9/15(二) | 草莓吐司  牛奶 | 健康小米飯+檸檬蒸魚+鐵板豆腐+蒜香青江菜  胡瓜雞骨湯(芭樂) | 黑糖甘藷  圓仔湯 |
| 9/16(三) | 魚餃細粉湯 | 五穀雜糧飯+紅燒獅子頭+炒菜脯蛋+蝦香高麗菜  蘿蔔大骨湯(芭樂) | 日式關東煮 |
| 9/17(四) | 麻油麵線 | 香腸蛋炒飯+炸薯條+魚香小白菜  虱目魚肉湯(木瓜) | 桂圓八寶粥 |
| 9/18(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+橙汁豬肉排+彩繪冬瓜+香菇大白菜  金針雞骨湯(木瓜) | 波蘿麵包  龍眼干茶 |
| 9/21(一) | 雞絲蛋麵 | 香Q白米飯+紅燒香菇麵腸+玉米蒸蛋+豆腐燴高麗菜  冬瓜金針菇薑絲湯(香瓜) | 糙米素食粥 |
| 9/22(二) | 鮪魚三明治  牛奶 | 五穀雜糧飯+鳳梨吐魠魚+紹子豆腐+開陽白菜  蘿蔔籤骨湯(香瓜) | 香菇麵線羹 |
| 9/23(三) | 什錦麵疙瘩 | 健康小米飯+沙茶肉片+肉燥寬粉+沙茶甘藍  金菇白菜湯(芭樂) | 酸辣湯餃 |
| 9/24(四) | 皮蛋瘦肉粥 | 麻將乾麵+滷小鳥蛋+小黃瓜絲  白菜蛋花湯(芭樂) | 紫米燕麥粥 |
| 9/25(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 小薏仁飯+紅麴肉片+大瓜黑輪+蝦香油菜  蕃茄蔬菜湯(芭樂) | 甜甜圈  麥茶 |
| 9/28(一) | 當歸枸杞麵線 | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+咖哩洋芋+木須羅勒  味噌海芽豆腐湯(鳳梨) | 什錦蔬菜麵 |
| 9/29(二) | 花生吐司  麥茶 | 營養糙米飯+洋蔥雞柳+飄香滷味+蔥爆青江菜  黃瓜虱目魚骨湯(鳳梨) | 小飯糰  紫菜蛋花湯 |
| 9/30(三) | 榨菜肉絲湯麵 | 香香芝麻飯+香菇肉燥+香滷貢丸+香炒空心菜  黃金蜆湯(鳳梨) | 紅豆薏仁湯 |

 備註：★每天提供當季水果