民生國小附設幼兒園 115 年 9 月份餐點表

日期	星期	上午點心	營養午餐					下午點心
			主食	主菜	副菜	副菜	湯	
9/1	二	芋泥包+米漿	白飯	南瓜排骨	海帶三絲	香菇小白菜	山藥龍骨湯	香蕉+鮮奶+堅果
9/2	三	湯圓	炒油麵	滷雞腿		炒高麗菜	仙草蜜	葡萄+鮮奶+堅果
9/3	四	皮蛋瘦肉粥	白飯	沙茶肉片	小黃瓜炒肉絲	三色油菜	玉米蛋花湯	小番茄+豆漿
9/4	五	鮮奶脆片	白飯	洋蔥燒雞	大瓜魚板	木耳小白菜	豆腐味噌湯	西瓜+鮮奶+堅果
9/7	一	肉包+豆漿	白飯	香菇肉燥	培根冬瓜	炒地瓜葉	蘿蔔上湯	香蕉+鮮奶+堅果
9/8	二	批薩+果汁	五穀白飯	炸豬排	肉絲黃豆芽	枸杞青江菜	紫菜湯	奇異果+優若乳
9/9	三	銅鑼燒+米漿	白飯	家鄉雞丁	田園四喜	薑炒絲瓜	帶結排骨湯	香蕉+鮮奶+堅果
9/10	四	奶皇包+豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥肉絲	紅仁青花菜	枸杞雞湯	芒果+豆漿
9/11	五	大亨堡	海苔飯	三杯百頁豆腐	番茄炒蛋	薑絲大陸妹	翡翠湯	鳳梨+鮮奶+堅果
9/14	一	菜包+鮮奶	白飯	咖哩肉塊	蔥花蛋	清炒花椰菜	菜頭湯	芭樂+鮮奶+堅果
9/15	二	果醬吐司+鮮奶	白飯	蔥爆豬柳	香酥茄子	甜不辣炒莧菜	四神湯	芒果+豆漿
9/16	三	肉包+豆漿	南瓜炒米粉	紅燒雞翅	奶油餐包	炒高麗菜	紅茶	奇異果+鮮奶+堅果
9/17	四	肉羹湯麵	五穀白飯	蒲燒鯛魚片	腐乳地瓜葉	洋蔥雙菇	薏仁排骨湯	小番茄+豆漿
9/18	五	湯圓	白飯	彩椒雞丁	芹菜肉絲	蒜香空心菜	羅宋湯	香蕉+鮮奶+堅果
9/21	一	奶皇包+米漿	白飯	糖醋排骨	玉米炒蛋	蒜香小黃瓜	冬瓜雞湯	葡萄+鮮奶+堅果
9/22	二	菇菇雞湯面	白飯	蒜泥白肉	茄汁甜不辣	蒜香 A 菜	南瓜玉米湯	奇異果+優若乳
9/23	三	古早味炒麵	番茄雞肉義大利麵	黃金雞翅(炸)	香 Q 滷蛋	清炒花椰菜	冬瓜茶	香蕉+鮮奶+堅果
9/24	四	牛肉燴飯	白飯	紅燒旗魚丁	蔬菜蛋	銀芽木耳	芙蓉湯	奇異果+優若乳
9/29	二	肉燥飯	白飯	滷肉丁	紅 K 炒高麗	蒜香海帶根	芹菜鮮湯	芒果+豆漿
9/30	三	什錦丸子	白飯	泡菜起司雞丁	紅蘿蔔炒蛋	開陽白菜	味噌豆腐湯	橘子+鮮奶+堅果

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品)並以*標示，倘有過敏體質者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並請告知班級導師。

※本菜單使用之豬肉、蛋品，皆為國產在地可溯源食材；蔬果類優先採用當季。

※午餐內含食材請參考「教育部校園食材登錄平台」。

※視校園活動彈性調整。

高雄市那瑪夏區 民生國民小學 附設幼兒園