

# 嘉義市東區蘭潭國小附設幼兒園114年9月份菜單

日期	星期	早點	午餐	午點
1	星期一	蔬菜煎餅	高纖飯、糖醋肉丁、青花炒雞柳、炒大白菜、玉米蛋花湯、水果	藍莓三明治+低糖豆漿
2	星期二	雜糧饅頭+米漿	白米飯、肉燥麵筋、鮮奶蒸蛋、炒油菜、鮮蔬牛蒡湯	水果拼盤
3	星期三	麵線糊	虱目魚粥、滷味、炒蚵白菜、蒸蔓越莓饅頭、水果	紅豆湯圓
4	星期四	肉絲炒飯	白米飯、香酥鮮魚、砂鍋菜、炒青梗白菜、榨菜肉絲湯	水果拼盤
5	星期五	海鮮蔬菜粥	地瓜飯、瓜仔雞、麻婆豆腐、炒薤菜、檸檬愛玉、水果	豆沙包+低糖燕麥奶
8	星期一	金瓜炒米粉	高纖飯、黑胡椒豬柳、紅燒豆腐、炒油菜、酸菜鮮筍湯、水果	紅豆豆漿豆花
9	星期二	蔥抓餅+鮮奶	白米飯、三杯雞、熱炒四色、炒小白菜、紫菜蛋花湯	水果拼盤
10	星期三	香菇雞湯	義大利肉醬麵、藍莓餐包、炒大白菜、玉米濃湯、水果	綜合滷味
11	星期四	吻魚粥	白米飯、香酥魚丁、壽喜燒、炒蚵白菜、味噌湯	水果拼盤
12	星期五	生日蛋糕+麥茶	地瓜飯、三泰燉肉、洋蔥炒蛋、炒青梗白菜、珍珠鮮奶茶、水果	鮮奶酪
15	星期一	鍋燒烏龍	高纖飯、鹹酥雞、刺瓜肉片、炒蚵白菜、酸辣湯、水果	黑糖饅頭+無糖優酪乳
16	星期二	起司饅頭+米漿	白米飯、古都肉燥、鮮筍炒三絲、炒油菜、玉米排骨湯	水果拼盤
17	星期三	蒸蘿蔔糕	雞肉飯、滷油豆腐、白菜滷、冬瓜魚丸湯、水果	冰心地瓜+低糖豆漿
18	星期四	什錦炒麵	白米飯、蒲燒鯛魚、鮮蔬年糕、炒薤菜、紅棗雞湯	水果拼盤
19	星期五	蝦仁炒飯	地瓜飯、塔香杏鮑菇、紅絲炒蛋、炒青梗白菜、綠豆薏仁湯、水果	葡萄厚片+麥茶
22	星期一	番茄義大利麵	高纖飯、筍乾豬腳、時蔬雞絲、炒油菜、刺瓜排骨湯、水果	綠豆地瓜湯
23	星期二	鮪魚三明治+低糖豆漿	白米飯、馬鈴薯燜雞、螞蟻上樹、炒葉萵苣、冬菜蘿蔔湯	水果拼盤
24	星期三	清粥小菜	肉燥麵、蒸鮮肉包、炒蚵白菜、火鍋湯、水果	仙草凍奶
25	星期四	奶酥麵包+鮮奶	白米飯、炸雞翅、薑絲冬瓜滷肉、炒青梗白菜、紫菜蛋花湯	水果拼盤
26	星期五	虱目魚粥	地瓜飯、咕咾肉、黃金玉米炒蛋、炒大白菜、紅豆紫米湯、水果	杯子蛋糕+麥茶
29	星期一	教師節補休		
30	星期二	韓式冬粉	白米飯、麻油雞、鮮蔬炒蛋、炒蚵白菜、高鈣味噌湯	水果拼盤

\* 本園一律使用國產豬肉牛肉食材

\* 本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質的穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及製品，不適合對其過敏體質者食用