



# 107.9月份營養菜單

CHOCOLATE INTERNATIONAL PRESCHOOL

中心食品營養組製

## week 1

9/3(一)	排骨小米粥	芝麻雞柳 日式蒸蛋 黃瓜鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 沙茶素肉	烏龍麵
9/4(二)	原味蛋糕卷 牛奶	杏鮑菇滷肉 脆炒時蔬 竹筍鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香滷油豆腐	貢丸麵線
9/5(三)	粿仔湯	咖哩雞燴飯 香滷油豆腐 冬瓜蛤蜊湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香菇蒸蛋	綠豆甘藷湯
9/6(四)	奶黃包 米漿	香酥魚條 香菇蒸蛋 蘿蔔排骨湯 新鮮水果	素食 素咖哩燴飯	義式肉醬麵
9/7(五)	黑輪綜合湯	咕咾肉 素炒三絲 紫菜蛋花湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素蜜汁肉	香香米苔目

## week 2

9/10(一)	地瓜粥	粉蒸肉餅 香煎蔥蛋 黃瓜魚丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 梅干扣素肉	大滷麵
9/11(二)	紅豆吐司 牛奶	糖醋雞丁 銀牙肉絲 貢丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 蠔油素肉	魚丸冬粉
9/12(三)	香香米苔目	蝦仁煨蛋 家常豆腐 豆芽排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 沙茶素肉	紅豆蓮子湯
9/13(四)	鮮奶饅頭 豆漿	波羅雞丁 紅人炒蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醬瓜素肉	肉羹麵線
9/14(五)	蔥花麵包 牛奶	糖醋魚丁 黃瓜魚板 冬瓜大骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素雞排	炒板條

## week 3

9/17(一)	麥片小米粥	醬肉芹菜 菜圃蛋 枸杞雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒洋芋	貢丸冬粉
9/18(二)	奶酥麵包 牛奶	香酥魚丁 椒鹽甜條 冬瓜排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 椒鹽甜條	絲瓜麵線
9/19(三)	蘿蔔糕湯	香滷翹腿 紅燒油豆腐 黃瓜鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素燒油豆腐	米苔目甜湯
9/20(四)	黑糖饅頭 黑豆漿	醬瓜燉肉 歐姆蛋 紫雲芙蓉湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素咖哩燴飯	肉絲麵
9/21(五)	黑輪綜合湯	蠔油雞柳 洋芋炒肉絲 蘿蔔貢丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 玉米素丁	肉燥米粉

## week 4

9/24(一)	 中秋節			
9/25(二)	草莓吐司 牛奶	火腿蛋炒飯 紅燒豆腐 柴魚味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素腿蛋炒飯	三絲河粉
9/26(三)	米粉湯	糖醋魚條 五香豆干 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素炒三絲	綠豆薏仁湯
9/27(四)	鮮肉包 紅棗茶	紅燒肉 洋蔥炒蛋 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 菜圃蛋	肉羹麵線
9/28(五)	黃金小米粥	什錦炒麵 素炒三絲 香菇雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 什錦素麵	茄汁通心粉

~ 快樂學習 健康優先 ~