



臺北市私立小天心幼兒園

111 學年度第一學期 9 月 餐點表

日期				09/01(四)	09/02(五)	六	日
早餐				芝麻包+牛奶	饅頭+黑糖牛奶		
午餐				青椒素肉 咖哩菇蛋 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 糙米飯、鳳梨	炸醬麵 涼拌小黃瓜海帶芽 蘿蔔排骨湯 甜橙	週休	週休
點心				生日蛋糕	愛玉綠豆湯		
日期	09/05(一)	09/06(二)	09/07(三)	09/08(四)	09/09(五)	六	日
早餐	乳酪捲+牛奶	草莓吐司+米漿	玉米雞肉粥	肉包+米漿			
午餐	豬肉繪海鮮 肉絲炒豆干 小黃瓜海帶芽 香菇金針排骨湯 白飯、蘋果	筍子燒肉 香煎雞蛋豆腐 肉絲炒冬瓜 秋葵蛋花湯 糙米飯、番茄	青椒炒雞丁 小黃瓜拌素雞 包心白菜 羅宋湯 白飯、芭樂	綜合壽司 海帶芽小黃瓜冬粉 味噌豆腐湯 奇異果	中秋節連假	週休	週休
點心	鹹粥	台式雞堡	麵線羹	銀絲卷+冬瓜茶			
日期	09/12(一)	09/13(二)	09/14(三)	09/15(四)	09/16(五)	六	日
早餐	銀絲卷+牛奶	蔓越莓起司包 黑豆漿	香菇豬肉粥	紅豆包+黑豆奶	麵包+牛奶		
午餐	香菇豆腐滷肉 滷蛋 炒地瓜葉 粉絲蛋花湯 白飯、蘋果	蔥油雞 不辣的麻婆豆腐 小松菜 竹筍排骨湯 糙米飯、香蕉	奶油香蒜魚 肉末蒸蛋 花椰菜 味噌豆腐湯 白飯、鳳梨	洋蔥肉排 秋葵蒸蛋 燒南瓜 蓮子排骨湯 藜麥飯、芭樂	肉絲青醬 義大利麵 玉米濃湯 甜橙	週休	週休
點心	肉醬麵	綠豆愛玉	吐司佐咖哩	小米綠豆粥	水果三明治		
日期	09/19(一)	09/20(二)	09/21(三)	09/22(四)	09/23(五)	六	日
早餐	黑糖饅頭+牛奶	肉包+豆漿	地瓜粥	起司包+豆奶	牛奶麵包+牛奶		
午餐	青椒炒素肉 茄汁豆包 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 白飯、芭樂	豬肉漢堡排 菇蛋炒蛋 地瓜葉 薑絲冬瓜雞湯 糙米飯、西瓜	蝦仁咖哩滑蛋 客家小炒 莧菜 大黃瓜排骨湯 白飯、蘋果	豬肉高麗菜 水餃 紫菜蛋花湯 西瓜	什錦蔬菜 雞肉咖哩飯 蘿蔔排骨湯 蘋果	週休	週休
點心	湯餃	玉米蛋沙拉三明治	什錦湯麵	果醬吐司+牛奶	吐司+果汁		
日期	09/26(一)	09/27(二)	09/28(三)	09/29(四)	09/30(五)	六	日
早餐	牛奶饅頭+牛奶	銀絲卷+米漿	玉米雞肉粥	芝麻包+牛奶	麵包+黑糖牛奶		
午餐	豬肉繪海鮮 客家小炒 炒高麗菜 秋葵蛋花湯 蘋果	筍子燒肉 豆腐羹 炒冬瓜 香菇金針排骨湯 糙米飯、番茄	青椒炒雞丁 涼拌素雞 肉末空心菜 味噌海帶芽湯 白飯、芭樂	青椒肉絲 醋溜馬鈴薯 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 藜麥飯、鳳梨	大滷麵 甜橙	週休	週休
點心	肉鬆海苔飯糰	燕麥葡萄乾牛奶粥	肉羹麵線	紫米粥	愛玉綠豆湯		

※ 本園一律使用國產豬肉，出自嘉義/高雄/屏東肉品市場、中壢屠宰場。

※ 午餐主食會搭配糙米、五穀、紅藜、小米、地瓜等。餐後備有時令水果一份。

※ 餐點烹煮採少油、少鹽、少糖、不加味精為烹煮的主要原則。

※ 如遇特殊情況或慶典活動時，本園餐點將做適當調整。



臺北市私立小天心幼兒園

111 學年度第一學期 9 月 餐點表

日期				09/01(四)	09/02(五)	六	日
早餐				芝麻包+牛奶	饅頭+黑糖牛奶		
午餐				青椒素肉 咖哩菇蛋 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 糙米飯、鳳梨	炸醬麵 涼拌小黃瓜海帶芽 蘿蔔排骨湯 甜橙	週休	週休
點心				生日蛋糕	愛玉綠豆湯		
日期	09/05(一)	09/06(二)	09/07(三)	09/08(四)	09/09(五)	六	日
早餐	乳酪捲+牛奶	草莓吐司+米漿	玉米雞肉粥	肉包+米漿			
午餐	豬肉繪海鮮 肉絲炒豆干 小黃瓜海帶芽 香菇金針排骨湯 白飯、蘋果	筍子燒肉 香煎雞蛋豆腐 肉絲炒冬瓜 秋葵蛋花湯 糙米飯、番茄	青椒炒雞丁 小黃瓜拌素雞 包心白菜 羅宋湯 白飯、芭樂	綜合壽司 海帶芽小黃瓜冬粉 味噌豆腐湯 奇異果	中秋節連假	週休	週休
點心	鹹粥	台式雞堡	麵線羹	銀絲卷+冬瓜茶			
日期	09/12(一)	09/13(二)	09/14(三)	09/15(四)	09/16(五)	六	日
早餐	銀絲卷+牛奶	蔓越莓起司包 黑豆漿	香菇豬肉粥	紅豆包+黑豆奶	麵包+牛奶		
午餐	香菇豆腐滷肉 滷蛋 炒地瓜葉 粉絲蛋花湯 白飯、蘋果	蔥油雞 不辣的麻婆豆腐 小松菜 竹筍排骨湯 糙米飯、香蕉	奶油香蒜魚 肉末蒸蛋 花椰菜 味噌豆腐湯 白飯、鳳梨	洋蔥肉排 秋葵蒸蛋 燒南瓜 蓮子排骨湯 藜麥飯、芭樂	肉絲青醬 義大利麵 玉米濃湯 甜橙	週休	週休
點心	肉醬麵	綠豆愛玉	吐司佐咖哩	小米綠豆粥	水果三明治		
日期	09/19(一)	09/20(二)	09/21(三)	09/22(四)	09/23(五)	六	日
早餐	黑糖饅頭+牛奶	肉包+豆漿	地瓜粥	起司包+豆奶	牛奶麵包+牛奶		
午餐	青椒炒素肉 茄汁豆包 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 白飯、芭樂	豬肉漢堡排 菇蛋炒蛋 地瓜葉 薑絲冬瓜雞湯 糙米飯、西瓜	蝦仁咖哩滑蛋 客家小炒 莧菜 大黃瓜排骨湯 白飯、蘋果	豬肉高麗菜 水餃 紫菜蛋花湯 西瓜	什錦蔬菜 雞肉咖哩飯 蘿蔔排骨湯 蘋果	週休	週休
點心	湯餃	玉米蛋沙拉三明治	什錦湯麵	果醬吐司+牛奶	吐司+果汁		
日期	09/26(一)	09/27(二)	09/28(三)	09/29(四)	09/30(五)	六	日
早餐	牛奶饅頭+牛奶	銀絲卷+米漿	玉米雞肉粥	芝麻包+牛奶	麵包+黑糖牛奶		
午餐	豬肉繪海鮮 客家小炒 炒高麗菜 秋葵蛋花湯 蘋果	筍子燒肉 豆腐羹 炒冬瓜 香菇金針排骨湯 糙米飯、番茄	青椒炒雞丁 涼拌素雞 肉末空心菜 味噌海帶芽湯 白飯、芭樂	青椒肉絲 醋溜馬鈴薯 炒大黃瓜 番茄蛋花湯 藜麥飯、鳳梨	大滷麵 甜橙	週休	週休
點心	肉鬆海苔飯糰	燕麥葡萄乾牛奶粥	肉羹麵線	紫米粥	愛玉綠豆湯		

※ 本園一律使用國產豬肉，出自嘉義/高雄/屏東肉品市場、中壢屠宰場。

※ 午餐主食會搭配糙米、五穀、紅藜、小米、地瓜等。餐後備有時令水果一份。

※ 餐點烹煮採少油、少鹽、少糖、不加味精為烹煮的主要原則。

※ 如遇特殊情況或慶典活動時，本園餐點將做適當調整。