**臺北市私立達德兒童課後照顧服務中心113學年度第一學期9月份餐點表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **一(9/2)** | **二(9/3)** | **三(9/4)** | **四(9/5)** | **五(9/6)** |
| **午餐** | **三色豆炒磨菇**  **鮮肉蒸蛋**  **高麗菜炒櫻花蝦**  **蛤蜊雞湯** |  | **清蒸鱈魚**  **洋蔥炒蛋**  **小白菜炒木耳**  **蘿蔔排骨湯** | **豆干炒肉絲**  **紅蘿蔔炒蛋**  **炒地瓜葉**  **金針海帶肉絲湯** | **三杯雞丁**  **蝦仁炒蛋**  **高麗菜炒木耳**  **南瓜濃湯** |
| **點心** | **蛋餅、牛奶** | **海鮮烏龍麵** | **蘿蔔甜不辣** | **油豆腐細粉** | **吻仔魚粥** |
| **日期** | **一(9/9)** | **二(9/10)** | **三(9/11)** | **四(9/12)** | **五(9/13)** |
| **午餐** | **紅燒豆腐魚片**  **絞肉烘蛋**  **炒青江菜**  **紫菜排骨湯** |  | **高麗菜水餃**  **滷蛋**  **鮭魚豆腐味噌湯** | **馬鈴薯紅燒肉**  **吻仔魚炒蛋**  **高麗菜炒蕃茄**  **海帶芽排骨湯** | **麵筋滷肉**  **魚板蒸蛋**  **莧菜炒小魚**  **綠竹筍雞湯** |
| **點心** | **香菇雞絲麵** | **綠豆麥片粥** | **皮蛋瘦肉粥** | **小饅頭、米漿** | **香菇肉絲冬粉** |
| **日期** | **一(9/16)** | **二(9/17)** | **三(9/18)** | **四(9/19)** | **五(9/20)** |
| **午餐** | **馬鈴薯豆干燒肉**  **蕃茄炒蛋**  **莧菜炒吻仔魚**  **香菇雞湯** | **中秋節放假一日** | **毛豆炒肉絲**  **蛤蜊蒸蛋**  **高麗菜炒紅蘿蔔**  **青菜豆腐蛋花湯** | **南瓜豆腐煲**  **蝦仁炒蛋**  **炒空心菜**  **冬瓜排骨湯** | **馬鈴薯燉肉**  **洋蔥炒蛋**  **炒地瓜葉**  **味噌鯛魚豆腐湯** |
| **點心** | **紅豆麥片粥** | **雞絲麵** | **蜂蜜蛋糕、豆漿** | **鮮魚粥** |
| **日期** | **一(9/23)** | **二(9/25)** | **三(9/26)** | **四(9/27)** | **五(9/28)** |
| **午餐** | **豆干滷肉**  **小魚蒸蛋**  **高麗菜炒蕃茄**  **玉米濃湯** |  | **高麗菜水餃**  **滷蛋**  **豆腐鮮魚湯** | **五香肉燥**  **蕃茄炒蛋**  **炒花椰菜**  **冬瓜蛤蜊湯** | **豆干炒牛肉絲**  **蝦仁炒蛋**  **炒青江菜**  **南瓜濃湯** |
| **點心** | **肉羹米粉湯** | **蛋餅、豆漿** | **綠豆地瓜粥** | **海鮮麵** | **肉絲海鮮粥** |
| **日期** | **一(9/30)** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **午餐** | **香菇瓜仔肉**  **洋蔥炒蛋**  **高麗菜炒木耳**  **蘿蔔豆腐鱈魚丸湯** |  | | | |
| **點心** | **吻仔魚粥** |
| **◎每日均有時鮮水果，每週主食均有白米、糙米、麵條、地瓜飯…等全穀雜糧類搭配。**  **◎本中心採用安全食材供應。一律使用國產豬肉牛肉食材。咖哩食材使用日本福岡縣咖哩。**  **◎本中心提供之甜湯及飲品，皆以無糖或微糖為調製原則。**  **◎時蔬：高麗菜、菠菜、地瓜葉、青江菜、莧菜、白菜、花椰菜、空心菜、娃娃菜…等。**  **◎時令水果：蘋果、香蕉、芭樂、木瓜、小蕃茄、楊桃…等。**  **◎因季節天氣變化的影響，若因當日的食品在市場上無法供應，其當日的食品由同類的食品來供應。** | | | | | |