



# 2026 年 9 月幼兒營養餐點

□雪泥園

□成長園

| 日期 | 星期 | 營養早餐   |     | 美 味 午 餐          |       |       |    |        | 下午點心 |         |
|----|----|--------|-----|------------------|-------|-------|----|--------|------|---------|
| 1  | 二  | 玉米肉末粥  |     | 青蔬/彩虹飯           | 蔴瓜仔肉  | 芙蓉蒸蛋  | 時蔬 | 金針排骨湯  | 水果   | 豆皮麵線    |
| 2  | 三  | 鄉村野菇細麵 |     | 芝麻/養生飯           | 梅干扣肉  | 拔絲地瓜  | 時蔬 | 海芽味噌湯  | 水果   | 巧果餅 冬瓜茶 |
| 3  | 四  | 高麗菜小米粥 |     | 蕃茄鮮菇義大利麵         |       |       |    | 玉米濃湯   | 水果   | 芹菜香芋粥   |
| 4  | 五  | 原味饅頭   | 濃豆漿 | 雪蓮/活力飯           | 三杯雞   | 家常豆腐  | 時蔬 | 大黃瓜排骨湯 | 水果   | 綠豆薏仁湯   |
| 7  | 一  | 芋頭吐司   | 薏仁漿 | 超人氣甜味咖哩飯         |       |       |    | 玉米大骨湯  | 水果   | 鮮肉餛飩湯麵  |
| 8  | 二  | 青蔬鹹粥   |     | 薑黃/彩虹飯           | 紅燒獅子頭 | 番茄炒蛋  | 時蔬 | 牛蒡大骨湯  | 水果   | 鹹甜鷹嘴豆   |
| 9  | 三  | 五行雞絲麵  |     | 五穀/養生飯           | 洋蔥肉絲  | 客家小炒  | 時蔬 | 青菜豆腐湯  | 水果   | 慶生會     |
| 10 | 四  | 地瓜小米粥  |     | 開陽白菜肉絲炒烏龍麵       |       |       |    | 榨菜排骨湯  | 水果   | 銀魚吻仔粥   |
| 11 | 五  | 黑糖饅頭   | 濃豆漿 | 綠豆/活力飯           | 茄子雞丁  | 三色干絲  | 時蔬 | 白玉大骨湯  | 水果   | 地瓜西米露   |
| 14 | 一  | 起司吐司   | 南瓜漿 | 錦繡肉絲蛋炒飯          |       |       |    | 竹筍排骨湯  | 水果   | 陽春麵     |
| 15 | 二  | 滑蛋四喜粥  |     | 紅蘿/彩虹飯           | 高升排骨  | 玉子燒   | 時蔬 | 薑絲南瓜湯  | 水果   | 魚香米粉湯   |
| 16 | 三  | 鮮蔬嫩絲湯麵 |     | 紅藜/養生飯           | 打拋豬肉  | 紅燒馬鈴薯 | 時蔬 | 三絲排骨湯  | 水果   | 飛機餅 麥茶  |
| 17 | 四  | 黃金小米粥  |     | 眷村炸醬麵/川燙小黃瓜      |       |       |    | 酸辣湯    | 水果   | 港式廣東粥   |
| 18 | 五  | 五穀饅頭   | 濃豆漿 | 地瓜/活力飯           | 香滷雞絲  | 醬燒豆干  | 時蔬 | 瓠瓜大骨湯  | 水果   | 紫米甜粥    |
| 21 | 一  | 茄紅小米粥  |     | 麻婆豆腐燴飯           |       |       |    |        | 水果   | 百菇湯麵    |
| 22 | 二  | 台式鹹粥   |     | 椰菜/彩虹飯           | 肉末豆乾丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時蔬 | 冬瓜排骨湯  | 水果   | 冬菜細粉湯   |
| 23 | 三  | 絲瓜麵線   |     | 燕麥/養生飯           | 筍絲控肉  | 薑絲拌木耳 | 時蔬 | 香菇排骨湯  | 水果   | 香菇竹筍粥   |
| 24 | 四  | 葡萄吐司   |     | 戶外教學—台北市立天文科學教育館 |       |       |    |        | 海苔餅  | 桂圓茶     |
| 25 | 五  | 中秋節    |     |                  |       |       |    |        |      |         |
| 28 | 一  | 教師節    |     |                  |       |       |    |        |      |         |
| 29 | 二  | 薑絲南瓜粥  |     | 青蔬/彩虹飯           | 洋蔥炒肉  | 菜脯烘蛋  | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯  | 水果   | 米苔目湯    |
| 30 | 三  | 三絲細麵   |     | 薏仁/養生飯           | 糖醋里肌  | 麻婆豆腐  | 時蔬 | 羅宋湯    | 水果   | 咕咕餅 麥茶  |

備註：

◎餐點內容配合時令季節設計，如遇特殊狀況將會適時彈性微調。

◎本園一律使用國產豬食材並提供優良廠商供應證明；本園黃豆製品均採用非基因改造食材。

◎慶生會為當月壽星準備【小雞腿】一份，其他幼生【有機養生蛋】一顆。

◎本園提供之甜湯及飲品，皆以無糖或微糖為熬煮調製原則，豆漿類則為自製飲品。

◎飯類：彩虹飯(有機薑黃粉、紅蘿蔔汁、紫高麗菜汁、菠菜汁/青蔬汁等)、活力飯(黃豆、小米、綠豆、紅豆、地瓜、南瓜…等)、養生飯(糙米、黑芝麻、燕麥、紅藜、紫米、薏仁、鷹嘴豆、三色藜麥等)。

◎時令青蔬：高麗菜、萵苣、地瓜葉、空心菜、絲瓜、南瓜、竹筍、莧菜…等。

◎時令水果：香蕉、蘋果、火龍果、香瓜、鳳梨、西瓜…等。