

臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園115 學年度第上學期 9月份餐點表

準備時間: 2026/08/25

公告時間: 2026/08/28

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	二	美味麵線	肉羹飯.貢丸蘿蔔湯.水果	三明治.麥茶	√	√	√	√
2	三	黑糖饅頭、牛奶	醃醬麵.涼拌小黃瓜.味噌蛋花湯.水果	白木耳銀蓮湯	√	√	√	√
3	四	小米粥	紫米飯.四季豆炒肉絲.蒸蛋.時蔬.冬瓜排骨湯.水果	高麗菜包、桂花茶	√	√	√	√
4	五	夾心麵包、牛奶	白米飯.蕃茄燉肉.螞蟻上樹.時蔬.文蛤湯.水果	仙草蜜	√	√	√	√
5	六							
6	日							
7	一	皮瘦粥	藜麥飯.滑蛋魚片.拌素雞.時蔬.大黃瓜排骨湯.水果	小卷米粉湯	√	√	√	√
8	二	可口麵線	蝦仁蛋炒飯.魚丸湯.水果	清波蘿、決明子茶	√	√	√	√
9	三	花捲饅頭、牛奶	義大利麵.玉米濃湯.水果	日式拉麵	√	√	√	√
10	四	玉米麵線	白米飯.三色肉末.紅燒冬瓜.時蔬.蓮藕排骨湯.水果	鮮肉包、菊花茶	√	√	√	√
11	五	夾心麵包、牛奶	雜糧飯.馬鈴薯燉肉.蔥爆銀芽.時蔬.玉米排骨湯.水果	綠豆麥片湯	√	√	√	√
12	六							
13	日							
14	一	滑蛋麵線	小米飯.照燒嫩雞.紅蘿蔔蛋.時蔬.薑絲魚片湯.水果	葫蘆絲瓜粥	√	√	√	√
15	二	銀魚粥	肉燥麵.青菜豆腐湯.水果	方塊大蒜.麥茶	√	√	√	√
16	三	奶油饅頭、牛奶	咖哩燴飯.時蔬.紫菜魚丸湯.水果	關東煮	√	√	√	√
17	四	蔬菜拉麵	藜麥飯.客家小炒.悶南瓜.時蔬.蛤蜊湯.水果	高麗菜包、洛神花茶	√	√	√	√
18	五	夾心麵包、牛奶	白米飯.打拋豬.清炒絲瓜.時蔬.山藥排骨湯.水果	檸檬愛玉	√	√	√	√
19	六							
20	日							
21	一	營養麵線	紫米飯.京醬肉絲.芹香甜不辣.時蔬.羅宋湯.水果	廣東粥	√	√	√	√
22	二	香菇瘦肉粥	醃醬麵.蕃茄蛋花湯.水果	牛角麵包、桂圓茶	√	√	√	√
23	三	芋頭饅頭、牛奶	海鮮燴飯.時蔬.鳳梨苦瓜雞湯.水果	蔬菜拉麵	√	√	√	√
24	四	蘿蔔糕、玉米湯	白米飯.吻仔魚.炒三鮮菇.時蔬.海根排骨湯.水果	鮮肉包、養生茶	√	√	√	√
25	五		中秋節放假					
26	日							
27	六							
29	一		教師節放假					
28	二	菇菇粥	燒肉拉麵.滷蛋.水果	海綿蛋糕、菊花茶	√	√	√	√
30	三	黑糖饅頭、牛奶	藜麥飯.雙玉燉肉.開陽白菜.時蔬.南瓜湯.水果	魚片粥	√	√	√	√

◎備註1：本園一律使用國產豬肉食材!◎備註2：本園未使用輻射污染產品!◎備註3：本餐點表若因時令或配合活動，可能稍作更改，敬請見諒！