

食
材
履
歷

律活綠活有機店:鮮露、高鈣粉主婦聯盟有機商店:雞肉東市雜糧:豆類、五穀胚芽米、現磨漿類
每日傳統市場:蔬菜、水果、魚類

里仁有機商店: 油品:橄欖油、麻油、香油、醬油、蠔油、味琳...等

醋品:梅醋、蘋果醋、陳年醋、茶品...等乾糧:竹筴、海帶芽、腐皮、素鬆、枸杞、黃耆、紅棗等

☆補充:若遇廚房媽媽臨時請假時,為讓代理人更方便作業,有必要時會針對當月份內的餐點作調度,造成不便請見諒。

日期		9/1<二>	9/2<三>	9/3<四>	9/4<五>	
第一週	早點心	滑蛋雞絲麵	黑糖饅頭 黑豆漿	水煮蛋 紫菜湯	清粥 素鬆	
	美味午餐	白飯炒食蔬 麻婆豆腐、水果 蘿蔔排骨湯	五穀什錦炒飯 水果蔬菜滷 番茄蛋花湯	白飯梅干扣肉 炒食蔬、水果 九尾草雞湯	燕麥飯、水果 九層塔炒蛋 鮮炒食蔬 玉米海帶湯	
	午點心	長豆鹹粥	綠豆小米	碗粿	紅豆麵包 決明子茶	
日期	9/7<一>	9/8<二>	9/9<三>	9/10<四>	9/11<五>	
第二週	早點心	絲瓜麵線	小籠包、豆漿	養生香菇粥	火腿玉米濃湯	牛角麵包 養生穀漿
	美味午餐	胚芽飯、水果 紅燒豆腐 炒食蔬、八寶湯	雞肉飯、水果 鮮炒食蔬 南瓜排骨湯	蔬菜咖哩麵 竹筴湯、水果	燕麥飯、水果 檸檬雞柳 炒食蔬、羅宋湯	米苔目湯、台式 小菜、水果
	午點心	芋圓地瓜	鴨肉麵線	焦糖豆花粉圓	酸辣湯	慶生會蛋糕、枸杞茶
日期	9/14<一>	9/15<二>	9/16<三>	9/17<四>	9/18<五>	
第三週	早點心	饅頭、豆漿	香芹丸子湯	番茄拉麵	什錦粥	雞絲麵
	美味午餐	黃金粥、素鬆 海帶芽煎蛋 炒食蔬、水果	蒜香蛤蠣麵 南瓜濃湯 水果	香椿拌飯 滷豆干海帶 百菇湯水果	糙米飯三杯雞 炒食蔬、水果 豆腐味增湯	南瓜炒米粉 養生五寶湯 燙青菜 水果
	午點心	福氣湯圓	海鮮粥	陽春麵	關東煮	水煎包、洛神茶
日期	9/21<一>	9/22<二>	9/23<三>	9/24<四>	9/25<五>	
第四週	早點心	葡萄吐司、麥茶	丸子蛋花湯	奶皇包黑豆漿	鮮奶吐司菊花茶	麻油麵線
	美味午餐	醬豆乾拌麵 水果、滷味 白蘿蔔湯	白飯、瓜仔肉 炒食蔬、水果 冬瓜蛤蜊湯	五穀飯、水果 香菇素燥炒食蔬 竹筴腐竹湯	海鮮湯麵水果	咖哩飯綜合湯 水果
	午點心	米苔目粉圓湯	枸杞桂圓十穀粥	鍋燒意麵	皮蛋瘦肉粥	奶酥麵包、枸杞茶
日期	9/26<六>補課	9/28<一>	9/29<二>	9/30<三>		
第五週	早點心	清粥肉鬆	葡萄吐司豆漿	海鮮什錦粥	饅頭薏仁豆漿	
	美味午餐	鹹飯番茄蛋花湯 水果	黃金粥素鬆 鮮炒食蔬 水果	香菇羹麵 涼拌菜 水果	古早味炒麵 鮮炒食蔬 白玉鮮菇湯 水果	
	午點心	蔬菜餛飩湯	紅豆薏仁湯	排骨麵線	拿鐵仙草蜜	