



此月8/7為第十三個節氣-立秋

是夏去秋來的交界時分，天氣日漸涼爽且空氣轉變乾燥、早晚溫差大易感冒

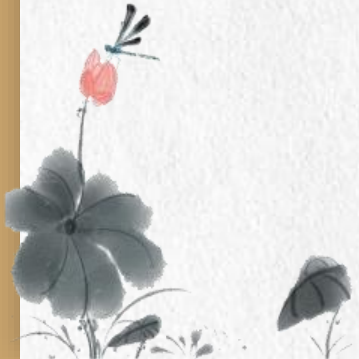
宜養肺潤燥養生飲食

銀耳、山藥、白蘿蔔、蓮藕、梨子、蜂蜜、杏仁、乳品

多食酸味水果

葡萄、檸檬、柑橘、柚子

天熱食慾不振  
食用過多冰品  
易使消化系統疾病好發





## 8 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
四 8/1	午餐	什錦鍋燒意麵						
		葡萄						
	點心	三角葡萄饅頭						
		冬瓜茶						
五 8/2	午餐	馬鈴薯燉肉飯						
		番茄白菜豆皮湯						
		火龍果						
	點心	芝麻小米甜粥						



## 8 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
一 8/5	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
	胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉					◎	◎
二 8/6	午餐	絲瓜金菇田園湯麵	麵 / 絲瓜 / 金針菇 / 青江菜 / 秀珍菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豬肉 / 雞蛋	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶				◎	
三 8/7	午餐	滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎
		什錦魚皮湯	魚皮 / 芹菜 / 金滑菇 / 鴻喜菇 / 白蘿蔔 / 筍片		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎
四 8/8	午餐	杏菜叻仔魚粥	白飯 / 叻仔魚 / 杏菜 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 雞蛋 / 肉絲 / 毛豆 / 芹菜 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		麥茶	小麥	◎				
五 8/9	午餐	炒麵麵包	麵條 / 麵包 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎



## 8 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
一 8/12	午餐	打拋豬肉炒飯	白飯 / 豬肉 / 九層塔 / 番茄 / 四季豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		大瓜貢丸湯	大黃瓜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
二 8/13	午餐	榨菜肉絲蔬菜麵	白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 小白菜 / 洋蔥 / 豆干絲 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	百香果愛玉蜜	百香果 / 愛玉				◎	
三 8/14	午餐	番茄蛋豆腐燴雞丁套餐	牛番茄 / 雞蛋 / 雞丁 / 豆腐 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		
		冬瓜蓮子豬肉湯	蓮子 / 豬肉 / 冬瓜 / 紅蘿蔔 / 紅棗 / 薑	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎			◎
四 8/15	午餐	蔥燒豬肉燴飯	白飯 / 豬肉 / 蔥 / 洋蔥 / 木耳 / 油菜 / 紅蘿蔔 / 青椒 / 紅黃甜椒	◎	◎	◎		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎				
	韓國柚子茶	柚子				◎		
五 8/16	午餐	番茄肉醬麵	麵 / 番茄 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 青豆 / 豬肉 / 蘑菇 / 洋蔥 / 青花椰	◎	◎	◎		
		竹筍雞肉湯	竹筍 / 雞肉					
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎		



## 8 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 8/19	午餐 玉米筍雞丁蛋炒飯	白飯 / 玉米筍 / 雞丁 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 青椒	◎	◎	◎		◎	
	午餐 玉米海帶牙蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	◎	◎			◎	
	點心 五穀牛奶	牛奶 / 五穀粉	◎				◎	◎
二 8/20	午餐 肉燥擔仔湯麵	麵 / 豬肉 / 豆干 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蔥 / 香菇 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	
	午餐 葡萄	葡萄				◎		
	點心 紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳			◎	◎		
三 8/21	午餐 筍干蔥油雞肉飯	白飯 / 雞肉絲 / 筍干 / 奶油白菜	◎	◎	◎			
	午餐 絲瓜三鮮湯	絲瓜 / 雞蛋 / 豬肉片 / 蝦仁 / 白精靈菇		◎	◎			
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 手工蔬菜丸子	蔬菜 / 紅蘿蔔 / 芋頭 / 麵粉 / 雞蛋 / 豬絞肉	◎	◎	◎			
	點心 蜂蜜檸檬山粉圓	蜂蜜 / 檸檬 / 山粉圓				◎		◎
四 8/22	午餐 皮蛋瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 皮蛋 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心 西瓜	西瓜				◎		
	午餐 菜包	高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
	點心 仙草茶	仙草						
五 8/23	午餐 美濃炒粿條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜	◎	◎	◎		◎	
	午餐 茶樹菇雞肉湯	雞肉 / 茶樹菇 / 香菇 / 枸杞 / 薑片		◎	◎	◎		
	點心 火龍果	火龍果				◎		
	點心 芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	◎				◎	◎



# 8 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 8/26	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎	◎	
		青菜豆腐湯	豆腐 / 小白菜 / 大白菜 / 珊瑚菇 / 雞丁		◎	◎		
		鳳梨	鳳梨			◎		
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉				◎	◎	
二 8/27	午餐	當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 / 油菜	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉			◎		
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎				
三 8/28	午餐	瓜仔肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 豆干丁 / 小松菜	◎	◎	◎	◎	◎
		白蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 8/29	午餐	蔥燒雞肉繪飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 洋蔥 / 芥蘭菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 玉米筍	◎	◎	◎		
		冬瓜蛤蜊湯	冬瓜 / 蛤蜊		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
	豆漿	黃豆		◎		◎		
五 8/30	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	鴨肉冬粉	冬粉 / 鴨肉 / 高麗菜 / 小白菜 / 蛋 / 洋蔥	◎	◎	◎		

備註：1.本園使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！