



此月9/22二十四節氣-秋分,是八個重要節氣之一

對於台灣來說，夏去秋來，氣溫開始下降，空氣濕度降低，此氣節易有秋燥受寒、心神不寧、情緒低落等

食用溫和潤的當令食材滋潤養身

芝麻、蜂蜜、核桃、秋葵、糯米、山藥、芋頭

多食水分多易消化吸收的食材

柚子、梨子、柑橘、山楂、白木耳

天熱食慾不振
食用過多冰品
易使消化系統疾病好發





9 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 9/2 | 午餐 | 鮪魚玉米蛋炒飯 | 白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 冬瓜魚皮湯 | 冬瓜 / 魚皮 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 西瓜 | 西瓜 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 起司麵包 | 麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | ◎ | |
| | 胚芽牛奶 | 牛奶 / 小麥胚芽粉 | | | | ◎ | ◎ | |
| 二 9/3 | 午餐 | 蘑菇白醬義大利麵 | 義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 蘑菇 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 番茄蔬菜湯 | 大白菜 / 珊瑚菇 / 芹菜 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 豬絞肉 / 牛番茄 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 檸檬愛玉 | 檸檬 / 愛玉 | | | ◎ | ◎ | |
| 三 9/4 | 午餐 | 南瓜栗子雞丁燉飯套 | 白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 四季豆 / 鮮奶 / 蒜 / 義大利香料 / 彩椒 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 扁蒲菇菇豬肉湯 | 豬肉 / 扁蒲 / 鴻喜菇 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 火龍果 | 火龍果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 芋頭小米甜粥 | 芋頭 / 小米 | ◎ | | | | |
| 四 9/5 | 午餐 | 豆腐蛋燴肉燥飯 | 白飯 / 豆腐 / 雞蛋 / 豬肉 / 油菜 / 紅蘿蔔 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 金針肉絲湯 | 金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 | | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 花饅頭 | 麵粉 / 糖 / 酵母 | ◎ | | | | |
| | 韓國柚子茶 | 柚子 | | | | ◎ | | |
| 五 9/6 | 午餐 | 香菇赤肉羹麵 | 麵 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 水煮蛋 | 雞蛋 | | ◎ | | | |
| | | 麥茶 | 小麥 | ◎ | | | | |



9 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 9/9 | 午餐 | 咖哩雞丁蛋炒飯 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 海帶蛋花湯 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 火龍果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 葡萄乾麵包 | ◎ | | | ◎ | | |
| 二 9/10 | 午餐 | 什錦肉絲炒麵 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ |
| | | 味噌豆腐湯 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 白蘿蔔貢丸湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| 三 9/11 | 午餐 | 滷油豆腐肉燥飯套餐 | ◎ | ◎ | ◎ | | | ◎ |
| | | 蒜頭雞湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | 點心 | 絲瓜麵線 | ◎ | | ◎ | | | |
| 四 9/12 | 午餐 | 香菇肉絲燕麥粥 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | | 芭樂 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 黑芝麻饅頭 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |
| 五 9/13 | 午餐 | 藜麥飯+洋蔥炒豆芽肉絲 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 酸菜豬血湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 葡萄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 百合蓮子藕羹 | ◎ | | | ◎ | | ◎ |



9 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 9/16 | 午餐 | 夏威夷風味炒飯 | | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 百菇雞肉湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 芭樂 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 海綿蛋糕 | ◎ | | | | | |
| 三 9/18 | 午餐 | 綜合滷味拌飯 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ |
| | | 番茄豆腐蛋花湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 仙草蜜 | | | | | | |
| 四 9/19 | 午餐 | 蠔油雞肉燴飯 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 菱角豬肉湯 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | | 芒果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 紅豆饅頭 | ◎ | | | | | |
| 五 9/20 | 午餐 | 金瓜炒麵 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 瓜仔雞湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 西瓜 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 日式關東煮 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |



9 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 9/23 | 午餐 | 醬燒肉蔥拌飯 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 菜豆腐肉末湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 葡萄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 地瓜麵包 | ◎ | | | | | |
| 二 9/24 | | 堅果牛奶 | | | | | ◎ | ◎ |
| | 午餐 | 當歸豬肉湯麵 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 火龍果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 紅豆紫米粥 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |
| 三 9/25 | | 馬鈴薯燉肉飯套餐 | ◎ | ◎ | ◎ | | | ◎ |
| | | 白蘿蔔蓮子雞湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 芭樂 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 黑糖綠豆蒜西米露 | ◎ | | | | | |
| 四 9/26 | | 筍絲雞肉粥 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 黑糖爆漿饅頭 | ◎ | | | | | |
| | | 牛蒡茶 | ◎ | | | | | |
| 五 9/27 | | 大腸豬肉麵線 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 午餐 | 蓮霧 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 餛飩蛋花湯 | ◎ | ◎ | | | | |



9 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 |
|-------|------|-----------|--|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| —9/30 | 午餐 | 脆瓜番茄肉絲蛋炒飯 | 白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 杏仁片 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | 山藥枸杞肉絲湯 | 山藥 / 枸杞 / 肉絲 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 芒果 | 芒果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 堅果麵包 | 麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | ◎ |
| | | 杏仁牛奶 | 杏仁粉 / 牛奶 | | | | ◎ | ◎ |

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！