

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

大寶寶專用版

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		◎	◎			◎
		皇帝豆雞丁湯		◎	◎			
		西瓜				◎		
	點心	起司麵包	◎				◎	
	胚芽牛奶					◎	◎	
二 9/3	午餐	蘑菇白醬義大利麵	◎	◎	◎		◎	
		番茄蔬菜湯		◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	芋頭小米甜粥	◎					
三 9/4	午餐	油蔥雞丁套餐	◎	◎	◎			
		扁蒲菇菇豬肉湯		◎	◎			
		火龍果				◎		
	點心	檸檬愛玉				◎		
四 9/5	午餐	豆腐蛋燴肉燥飯	◎	◎	◎			
		金針肉絲湯		◎	◎		◎	
		葡萄				◎		
	點心	包蛋旗魚黑輪		◎				
五 9/6	午餐	香菇赤肉羹麵	◎	◎	◎		◎	
		芭樂				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
		麥茶	◎					

# 9 月份餐點表

大寶寶專用版

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	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 雞蛋 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳	◎	◎	◎		◎
		海帶蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	綠豆地瓜湯	綠豆 / 地瓜	◎				◎
二 9/10	午餐	什錦肉絲炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 小白菜 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 肉絲	◎	◎	◎		◎
		味噌豆腐湯	豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜		◎	◎		
三 9/11	午餐	滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎
		蒜頭雞湯	蒜頭 / 雞胸肉 / 薑片		◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	絲瓜麵線	絲瓜 / 麵線	◎		◎		
四 9/12	午餐	香菇肉絲燕麥粥	白飯 / 肉絲 / 燕麥片 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 雞蛋 / 油菜	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				◎
	點心	冬瓜茶	冬瓜磚					
五 9/13	午餐	藜麥飯+洋蔥炒豆芽肉絲	白飯 / 藜麥 / 豬肉絲 / 洋蔥 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 蔥	◎	◎	◎		◎
		冬瓜蓮藕豬肉湯	蓮藕 / 豬肉 / 冬瓜 / 紅蘿蔔 / 紅棗 / 薑	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	水煮玉米筍	玉米筍	◎				

# 9 月份餐點表

大寶寶專用版

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	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 青豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果 / 玉米	◎	◎	◎	◎	◎
		百菇雞肉湯	香菇 / 雞肉 / 金滑菇 / 秀珍菇		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
		杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶				◎	◎
三 9/18	午餐	車輪滷肉燥拌飯	白飯 / 豆干 / 豬絞肉 / 花生 / 小松菜 / 白蘿蔔	◎	◎	◎	◎	◎
		番茄豆腐蛋花湯	番茄 / 板豆腐 / 雞蛋		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	仙草蜜	仙草凍 / 蜂蜜					
四 9/19	午餐	蠔油雞肉燴飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蠔油 / 香菇 / 美白菇 / 青椒 / 油菜	◎	◎	◎	◎	
		菱角豬肉湯	白蘿蔔 / 菱角 / 豬肉 / 香菜	◎	◎	◎		
		芒果	芒果				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎		◎	
五 9/20	午餐	金瓜炒麵	炒麵 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆包 / 南瓜	◎	◎	◎	◎	
		瓜仔雞湯	花瓜 / 雞肉 / 美白菇		◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	日式關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎		

# 9 月份餐點表

大寶寶專用版

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	白飯 / 豬肉片 / 蔥 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 洋蔥 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
		菜豆腐肉末湯	紫菜 / 嫩豆腐 / 肉末 / 青蔥		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	蓮子百合藕粉羹	蓮藕粉 / 蓮子 / 百合	◎		◎		◎
二 9/24	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	◎	◎	◎	◎	
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎
三 9/25	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎
		白蘿蔔蓮子雞湯	白蘿蔔 / 蓮子 / 雞胸肉		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紅棗銀耳露	黑木耳 / 枸杞 / 紅棗 / 冰糖			◎	◎	
四 9/26	午餐	筍絲雞肉粥	白飯 / 筍絲 / 美白菇 / 秀珍菇 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 雞肉	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
	點心	牛蒡茶	牛蒡	◎				
五 9/27	午餐	咖哩雞丁飯	咖哩 / 雞丁 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎			

# 9 月份餐點表

大寶寶專用版

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.本中心使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！