上海台校幼儿园2021年9月份餐点单

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星 期 | "上午点心 | 午 | |  | | | 下午点心 |
| 8/31 | 二 | 清粥小菜（葱蛋.肉松） | 葱烧大排 | 肉末豆腐 | 清炒海带丝 | 时令蔬菜 时令水果 | 香菇鸡汤 | 营养汤面 （香菇、高丽菜、 蛋花、肉丝） |
| 9/1 | *三* | 奶黄包、牛奶 | 西红柿牛肉 | 香煎鸡柳条 | 双色花椰菜 | 时令蔬菜 时令水果 | 白萝卜丸子汤 | 芝麻汤圆 |
| 9/2 | 四 | 鸡肉玉米粥 | 咖哩鸡肉 | 香菇烤面 | 木耳娃娃菜 | 时令蔬菜 时令水果 | 海带排骨汤 | 葱油饼、 养乐多 |
| 9/3 | 五 | 蓝莓吐司、豆浆 | 黑胡椒猪柳 | 涵鸡腿 | 炒三菇 | 时令蔬菜 时令水果 | 蛤蛎味噌豆腐汤 | 酸奶 |
| 9/6 | 一 | 黑糖馒头、牛奶 | 红烧狮子头 | 肉末蒸蛋 | 白菜炒年糕 | 时令蔬菜 时令水果 | 西红柿牛尾汤 | 高丽菜鸡丝面 |
| 9/7 | 二 | 皮蛋瘦肉粥 | 台式咸酥鸡 （炸鸡米花洒椒盐） | 珍珠丸子 | 蛤蛎蒸勺 | 时令蔬菜 时令水果 | 老鸭芋芳扁尖汤 | 红糖地瓜甜汤 |
| 9/8 | 三 | 台式小扁食  （鲜肉小清昆蚀+蛋花汤） | 马铃薯炖肉 | 素肠烧肉 | 清蒸南瓜 | 时令蔬菜 时令水果 | 大黄瓜瘦肉汤 | 芋头西米露 |
| 9/9 | 四 | 火腿鸡蛋吐司、阿华田 | 日式蛋包饭  （番茄酱、玉米、肉末、  火腿） | 五香肉丝 （酱油炒豆干丝 肉丝） | 蒜蓉鲜菇（杏包 菇、蘑菇、新鲜香 菇） | 时令蔬菜 时令水果 | 味增汤（蛤蛎、豆 腐、柴鱼、味增） | 干炒河粉（银芽肉 丝）、紫菜汤 |
| 9/10 | 五 | 小笼包、青菜豆腐汤 | 涵小鸡腿 | 虾仁炒蛋 | 木耳炒山药 | 时令蔬菜 时令水果 | 罗宋汤  （洋葱、火腿、土 豆、西红柿、红萝卜） | 酸奶 |
| 9/13 | 一 | 油豆腐细粉 | 百页烧肉 | 西红柿炒蛋 | 栗香佛跳墙 （栗子'层白菜） | 时令蔬菜 柚子 | 鱼翅羹汤  （木耳丝 ' 旦腐丝' 笋丝） | 桂花糕、 冰糖雪梨汤 |
| 9/14 | 二 | 茶叶蛋、大麦茶 | 三杯鸡 | 洋葱排条 | 毛豆木耳冬瓜 | 时令蔬菜 时令水果 | 竹蒜鸡汤 | 芋头肉末米粉汤 |
| 9/15 | 三 | 地瓜稀饭、肉松 | 红烧狮子头 | 荷包蛋 | 银芽鸡丝 | 时令蔬菜 时令水果 | 西红柿牛肉汤 | 烧卖、 榨菜肉丝汤 |
| 9/16 | 四 | 蒸饺、白菜蛋花汤 | 蕃茄意大利肉酱面 （肉末、西红柿、蘑菇） | 炸鸡块 | 黄金地瓜条 | 时令蔬菜 时令水果 | 玉米浓汤 （玉米、红萝卜、 土豆、蘑菇） | 南瓜饼、  大麦茶 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星 期 | 上午点心 | 午 餐 | | | | | 下午点心 |
| 9/17 | 五 | 草莓吐司、牛奶 | 咖哩牛肉 | 香煎香肠 | 香菇烤面 | 时令蔬菜 时令水果 | 白菜贡丸汤 | 酸奶 |
| 9/18 | 六 | 生煎包、豆浆 | 泰式打抛猪  （蒜末、小西红柿、肉末、 鱼露、九层塔） | 玉米炒蛋 | 葱油蒿笋 | 时令蔬菜 时令水果 | 西湖牛肉羹 | 葱油拌面、 蔬菜豆腐汤 |
| 9/20 | 一 | 中 秋 卽 连 假 | | | | | | |
| 9/21 | 二 |
| 9/22 | 三 | 牛肉滑蛋粥 | 客家小炒 | 涵豆干鹤鹑蛋 | 双色花椰菜 | 时令蔬菜 时令水果 | 玉米瘦肉汤 | 红豆西米露 |
| 9/23 | 四 | 香菇青菜包、豆浆 | 台式咸酥鸡  （炸鸡米花•洒椒盐） | 香菇肉燥 | 清炒西葫芦 | 时令蔬菜 时令水果 | 莲藕排骨汤 | 煎饺、 紫菜虾皮汤 |
| 9/24 | 五 | 家乐氏玉米谷片、牛奶 | 葱烧大排 | 蚂蚁上树 | 黄瓜腐竹炒蛋 | 时令蔬菜 时令水果 | 瓜子鸡汤 | 酸奶 |
| 9/26 | 日 | 猪猪奶黄包、豆浆 | 土豆炖牛月南 | 洋葱炸猪柳 | 火腿炒花菜 | 时令蔬菜 时令水果 | 春笋排骨汤 | 酸辣汤饺 |
| 9/27 | — | 青菜瘦肉粥 | 红烧鸡翅根 | 洋葱炒蛋 | 芹菜干丝 | 时令蔬菜 时令水果 | 山药枸杞瘦肉汤 | 高丽菜鸡丝面 |
| 9/28 | 二 | 小花卷、牛奶 | 炸猪排 | 涵鹅鹑蛋海带结 | 木耳炒蒿笋 | 时令蔬菜 时令水果 | 金虫草鸡汤 | 红糖地瓜甜汤 |
| 9/29 | 三 | 八宝粥 | 三鲜鱼丁 | 瓜子肉燥 | 鱼香茄子 | 时令蔬菜 时令水果 | 冬瓜咸肉汤 | 海苔寿司、 紫菜蛋花汤 |
| 9/30 | 四 | 水煎包、小米粥 | 干炒乌冬面（银芽、红萝 卜丝、肉丝） | 鸡汁蒸蛋 | 春卷 | 时令蔬菜 时令水果 | 关东煮（玉米、丸 子、甜不辣） | 黑糖发糕、 绿豆汤 |

※每日五蔬果，疾病远离我。请鼓励幼生多吃蔬菜、水果，均衡营养。 ※若幼生对某些食物有过敏或忌讳的，请主动告知我们，谢谢。