

雙連幼兒園 114 年 3 月份餐點表

日期	星期	早點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果
3	一	豆漿土司 五穀奶	沙茶冬粉、香菇蛋酥焗白菜、海帶芽蛋花湯 青菜-、水果-	紫米紅豆湯	✓	✓	✓	✓
4	二	蕃茄瘦肉粥	馬鈴薯燉雞、蛋黃芋頭丸、菇菇湯 青菜-、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓
5	三	紫菜蛋花湯	什錦炒麵、黃瓜蘿蔔湯 青菜-、水果-	山藥麥片粥	✓	✓	✓	✓
6	四	水煮蛋 水果	京醬肉絲、燴雙菇、雞絲南瓜湯 青菜-、水果-	味噌拉麵	✓	✓	✓	✓
7	五	匏瓜麵線	黃金魚塊、麻婆豆腐、蘿蔔丸子湯 青菜-、水果-	蘇打餅乾 冬瓜檸檬	✓	✓	✓	✓
10	一	乳酪蔓越莓麵包	豆瓣麵腸、三色豆炒蛋、金珍冬瓜湯 青菜-、水果-	芋泥包	✓	✓	✓	✓
11	二	葡萄乾小米粥	打拋豬、醬燒馬鈴薯、海帶芽豆腐湯 青菜-、水果-	關東煮	✓	✓	✓	✓
12	三	什錦蔬菜湯	咖哩飯、紫菜味噌湯 青菜-、水果-	豆皮細粉	✓	✓	✓	✓
13	四	慶生蛋糕	叻仔魚燴白菜、珍珠丸子、冬菜雞絲湯 青菜-、水果-	蒜奶義大利麵	✓	✓	✓	✓
14	五	綠豆薏仁	照燒雞、蔥花菜脯蛋、山藥排骨湯 青菜-、水果-	酥皮蘋果丁麵包	✓	✓	✓	✓
17	一	蔓越莓燕麥奶	什錦烤麩、榨菜炒筍絲、蕃茄蛋花湯 青菜-、水果-	雞蛋牛奶饅頭	✓	✓	✓	✓
18	二	雞肉玉米粥	蘑菇奶油雞、豆干炒甜不辣、木耳肉絲湯 青菜-、水果-	紅豆西米露	✓	✓	✓	✓
19	三	蘿蔔糕湯	肉燥飯、螞蟻上樹、牛蒡排骨湯 青菜-、水果-	蔬菜麵線	✓	✓	✓	✓
20	四	雪白乳酪球麵包	柳葉魚、醬燒豆包、玉米蛋花湯 青菜-、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
21	五	水煮蛋 水果	叉燒肉、南瓜燴豆腐、筍絲雞湯 青菜-、水果-	菜脯餅 麥茶	✓	✓	✓	✓
24	一	米果 牛奶	海帶油豆腐、起士南瓜、白菜針菇湯 青菜-、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
25	二	香菇瘦肉粥	竹筍炒肉絲、日式蒸蛋、小魚黃豆芽湯 青菜-、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
26	三	蕃茄豆腐湯	咖哩麵、洋蔥味噌湯 青菜-、水果-	鍋燒烏龍麵	✓	✓	✓	✓
27	四	水果雙拼	味噌蘿蔔豬肉、黃瓜燴魚丸、蔬菜豆腐湯 青菜-、水果-	巧士達元寶	✓	✓	✓	✓
28	五	鮮肉細粉	蒜蓉洋芋雞、鹹蛋杏鮑菇、榨菜肉絲湯 青菜-、水果-	優酪乳	✓	✓	✓	✓
31	一	高纖餅乾 糙米奶	紅燒雙菇、椰香山藥卷、南瓜湯 青菜-、水果-	冬菜粉絲湯	✓	✓	✓	✓

- ◎每週安排兩次五穀雜糧飯，週一推行蔬食餐。
- ◎餐點完全不添加味精，並以少油、少鹽、低糖為原則。
- ◎全面使用台灣豬肉，食品皆為知名廠牌之產品。
- ◎本餐點表若因時令或配合活動時，可能稍作更改，敬請見諒。