

雙連幼兒園 114 年 5 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
1	四	勞動節						
2	五	葡萄乾燕麥奶	高麗菜飯、冬瓜排骨湯 青菜-、水果-	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
5	一	毛巾捲蛋糕	蠔油粉絲、洋蔥玉米炒蛋、木耳肉絲湯 青菜-、水果-	味噌拉麵	✓	✓	✓	✓
6	二	蕃茄瘦肉粥	壽喜燒、枸杞山藥湯 青菜-、水果-	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
7	三	紫菜蛋花湯	瓜仔肉、咖哩粉絲、洋蔥味噌湯 青菜-、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
8	四	水煮蛋 水果	三杯雞、炒三絲、紫菜豆腐湯 青菜-、水果-	起士蒸南瓜	✓	✓	✓	✓
9	五	匏瓜麵線	日式炒烏龍、番茄蛋花湯 青菜-、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓
12	一	豆漿土司 五穀奶	香菇燴絲瓜、三色豆蒸蛋、蘿蔔雞絲湯 青菜-、水果-	古早味肉包	✓	✓	✓	✓
13	二	雞肉玉米粥	馬鈴薯燒雞、西魯肉、新鮮筍絲湯 青菜-、水果-	蘇打餅乾 蜂蜜檸檬	✓	✓	✓	✓
14	三	什錦蔬菜湯	親子丼、海帶芽珍菇湯 青菜-、水果-	關東煮	✓	✓	✓	✓
15	四	慶生蛋糕	京醬肉絲、味噌魚片豆腐、牛蒡湯 青菜-、水果-	豆皮細粉	✓	✓	✓	✓
16	五	水果雙拼	五彩雞丁、雙菇燴肉絲、紫菜蛋花湯 青菜-、水果-	鹹菠蘿麵包	✓	✓	✓	✓
19	一	蔬菜麵線	什錦佃煮、紅蘿蔔炒蛋、黃瓜丸片湯 青菜-、水果-	雞蛋牛奶饅頭	✓	✓	✓	✓
20	二	蔓越莓小米粥	泰式打拋豬、茄汁豆皮、蔬菜湯 青菜-、水果-	鹹米苔目	✓	✓	✓	✓
21	三	高纖餅乾 牛奶	什錦炒麵、紫菜豆腐湯 青菜-、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
22	四	綠豆薏仁	叉燒肉、白菜燴丸片、洋蔥味噌湯 青菜-、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
23	五	蘿蔔糕湯	咖哩雞肉飯、肉羹清湯 青菜-、水果-	低糖養樂多	✓	✓	✓	✓
26	一	酥皮蘋果丁麵包	雙菇炒油豆腐、日式蒸蛋、小魚黃豆芽湯 青菜-、水果-	蕃茄義大利麵	✓	✓	✓	✓
27	二	香菇瘦肉粥	糖醋魚塊、螞蟻上樹、冬瓜排骨湯 青菜-、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
28	三	水果雙拼	滷肉飯、蛋酥滷白菜、南瓜湯 青菜-、水果-	山藥麥片粥	✓	✓	✓	✓
29	四	蕃茄豆腐湯	義式烤雞、什錦豆腐、白菜肉絲湯 青菜-、水果-	小蛋塔	✓	✓	✓	✓
30	五	端午節						

◎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。

承辦：

主任：

園長：