

雙連幼兒園 114 年 7 月份餐點表(7/21-7/31 安心托育)

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	二	葡萄吐司 五穀奶	味噌蘿蔔燒肉、紅燒豆腐、大黃瓜雞絲湯 青菜- 、水果-	奶油義大利麵	✓	✓	✓	✓
2	三	海帶芽蛋花湯	木須炒麵、筍絲排骨湯 青菜- 、水果-	低糖優酪乳	✓	✓	✓	✓
3	四	水果雙拼	三杯雞、雙菇炒肉絲、金針花排骨湯 青菜- 、水果-	關東煮	✓	✓	✓	✓
4	五	蔬菜魚片粥	糖醋肉、柳葉魚、牛蒡湯 青菜- 、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
7	一	葡萄乾小米粥	絲瓜燴針菇、菜脯蛋、蕃茄魚丸湯 青菜- 、水果-	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8	二	毛豆 水果	家常香菇滷肉、日料豆腐燒、冬瓜排骨湯 青菜- 、水果-	紅藜餅乾 黑豆漿	✓	✓	✓	✓
9	三	乳酪丁麵包	滷肉飯、開陽白菜、芹菜大黃瓜湯 青菜- 、水果-	檸檬愛玉山粉圓	✓	✓	✓	✓
10	四	南瓜蛋麵線	玉米雞丁、珍珠丸子、香菇蘿蔔湯 青菜- 、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
11	五	綠豆粥	馬鈴薯燉肉、西芹甜不辣豆乾、紫菜蛋花湯 青菜- 、水果-	叉燒包	✓	✓	✓	✓
14	一	蔓越莓燕麥奶	雙菇油豆腐、蕃茄炒蛋、玉米肉絲湯 青菜- 、水果-	芋頭鹹粥	✓	✓	✓	✓
15	二	雞肉玉米粥	鳳梨木耳炒肉絲、塔香海茸、南瓜湯 青菜- 、水果-	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
16	三	小魚乾菇菇湯	咖哩飯、洋蔥味噌豆腐湯 青菜- 、水果-	菠蘿麵包	✓	✓	✓	✓
17	四	慶生蛋糕	醬爆雞丁、蠔油蒜香粉絲、蔬菜雞絲湯 青菜- 、水果-	鮮肉細粉	✓	✓	✓	✓
18	五	水煮蛋 水果	叉燒肉、豆瓣豆腐、黃豆芽小魚湯 青菜- 、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓
21	一	蘇打餅乾 低糖豆漿	醬燒香菇馬鈴薯、蔬菜燴蛋、蘿蔔貢丸湯 青菜- 、水果-	綠豆沙西米露	✓	✓	✓	✓
22	二	桂圓粥	竹筍炒肉絲、咖哩南瓜、香菇雞湯 青菜- 、水果-	客家米苔目	✓	✓	✓	✓
23	三	青菜豆腐湯	什錦炒麵、木耳針菇肉羹湯 青菜- 、水果-	冬瓜仙草蜜	✓	✓	✓	✓
24	四	肉絲麵線	茄汁雞丁、三色豆炒絞肉、蕃茄蛋花湯 青菜- 、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
25	五	毛巾捲蛋糕	蛋酥西魯肉、黃金魚塊、山藥枸杞湯 青菜- 、水果-	古早味肉包	✓	✓	✓	✓
28	一	豆皮細粉	紅燒烤麩塊、洋蔥玉米蛋、海帶芽雞湯 青菜- 、水果-	方塊酥 蜂蜜檸檬汁	✓	✓	✓	✓
29	二	蕃茄黃豆芽湯	刈薯燒肉、螞蟻上樹、冬瓜排骨湯 青菜- 、水果-	山藥麥片粥	✓	✓	✓	✓
30	三	香菇瘦肉粥	肉絲炒飯、滷白菜、紫菜吻仔魚湯 青菜- 、水果-	銅鑼燒	✓	✓	✓	✓
31	四	蘿蔔糕湯	蜜汁烤雞、什錦豆腐、白菜肉絲湯 青菜- 、水果-	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓

◎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。

承辦：

主任：

園長：