

雙連幼兒園 114 年 9 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	一	葡萄乾燕麥奶	醬燒馬鈴薯、玉米洋蔥炒蛋、蕃茄肉絲湯 青菜- 、水果-	銅鑼燒	✓	✓	✓	✓
2	二	菇菇蛋花湯	豆瓣冬瓜燒肉、針菇燴絲瓜、牛蒡湯 青菜- 、水果-	蕃茄義大利麵	✓	✓	✓	✓
3	三	水果雙拼	滷肉飯、黃金魚塊、南瓜湯 青菜- 、水果-	檸檬愛玉山粉圓	✓	✓	✓	✓
4	四	鹹菠蘿麵包	三杯雞丁、大黃瓜燴丸子、金針花豆腐湯 青菜- 、水果-	關東煮	✓	✓	✓	✓
5	五	山藥麥片粥	叉燒肉、滑蛋豆腐、筍絲雲耳湯 青菜- 、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
8	一	蔓越莓小米粥	蠔油炒雙菇、蕃茄炒蛋、木耳肉絲湯 青菜- 、水果-	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9	二	毛豆 水果	香菇玉米筍炒雞丁、珍珠丸子、蔬菜魚丸湯 青菜- 、水果-	鍋燒烏龍麵	✓	✓	✓	✓
10	三	蔬菜蛋花湯	咖哩飯、紫菜味噌湯 青菜- 、水果-	低糖優酪乳	✓	✓	✓	✓
11	四	方塊酥 牛奶	西魯肉、蒜味炸豆腐、冬瓜雞肉湯 青菜- 、水果-	竹筍鹹粥	✓	✓	✓	✓
12	五	玉米雞肉粥	炒肉絲、螞蟻上樹、黃豆芽小魚湯 青菜- 、水果-	奶黃包	✓	✓	✓	✓
15	一	綠豆沙西米露	大黃瓜燴針菇、日式蒸蛋、海帶芽雞肉湯 青菜- 、水果-	豆皮細粉	✓	✓	✓	✓
16	二	蕃茄青菜粥	糖醋魚塊、開陽白菜、大黃瓜貢丸湯 青菜- 、水果-	冬瓜仙草蜜	✓	✓	✓	✓
17	三	慶生蛋糕	壽喜燒、木耳針菇湯 青菜- 、水果-	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
18	四	瓠瓜麵線	醬爆雞丁、西芹炒干絲、筍絲香菇湯 青菜- 、水果-	菜脯餅 金桔檸檬汁	✓	✓	✓	✓
19	五	紫菜蛋花湯	味噌蘿蔔燒肉、三杯油豆腐、蕃茄魚片湯 青菜- 、水果-	客家米苔目	✓	✓	✓	✓
22	一	雪白乳酪球麵包	奶油香菇白菜、蒜香針菇炒蛋、蘿蔔肉絲湯 青菜- 、水果-	花豆桂圓粥				
23	二	蘿蔔糕湯	甜不辣炒肉絲、玉米燴南瓜、山藥魚丸湯 青菜- 、水果-	玉米肉醬麵				
24	三	香菇瘦肉粥	木須炒麵、肉羹清湯 青菜- 、水果-	冰心地瓜				
25	四	水煮蛋 水果	照燒雞、蕃茄燴豆腐、冬瓜湯 青菜- 、水果-	雞蛋吻仔魚粥				
26	五	海帶芽味噌湯	瓜仔肉、蛋酥西魯菜、三絲湯 青菜- 、水果-	起酥蛋糕				
29	一	教師節補假						
30	二	葡萄吐司 五穀奶	豆芽菜炒肉絲、咖哩南瓜、香菇雞絲湯 青菜- 、水果-	水餃				

◎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：