

雙連幼兒園 114 年 10 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	三	絲瓜麵線	日式炒烏龍、紫菜蛋花湯 青菜-、水果-	低糖優酪乳 米果	✓	✓	✓	✓
2	四	毛豆 水果	叉燒肉、蠔油雙菇、海帶芽小魚湯 青菜-、水果-	香菇竹筍粥	✓	✓	✓	✓
3	五	蔬菜蛋花湯	醬爆雞丁、螞蟻上樹、南瓜濃湯 青菜-、水果-	檸檬愛玉山粉圓	✓	✓	✓	✓
6	一	中秋節						
7	二	海綿蛋糕	照燒魚塊、開陽白菜、蘿蔔貢丸湯 青菜-、水果-	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
8	三	水果雙拼	咖哩雞肉飯、洋蔥味噌魚丸湯 青菜-、水果-	蕃茄義大利麵	✓	✓	✓	✓
9	四	香菇瘦肉粥	京醬肉絲、蕃茄炒蛋、玉米濃湯 青菜-、水果-	方塊酥 蜂蜜檸檬汁	✓	✓	✓	✓
10	五	國慶日						
13	一	小蛋塔	蠔油炒雙菇、日式蒸蛋、蘿蔔雞肉湯 青菜-、水果-	豆皮細粉	✓	✓	✓	✓
14	二	青菜雞肉粥	馬鈴薯燉肉、紅燒豆腐、冬瓜湯 青菜-、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
15	三	綠豆沙西米露	親子丼、木耳肉絲湯 青菜-、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
16	四	水煮蛋 水果	蒜泥白肉、西芹甜不辣、海帶芽蛋花湯 青菜-、水果-	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
17	五	蘿蔔糕湯	玉米雞丁、珍珠丸子、菇菇湯 青菜-、水果-	醬燒小肉包 黑芝麻豆漿	✓	✓	✓	✓
20	一	玉米蛋花湯	海帶滷油豆腐、洋蔥炒蛋、山藥魚丸湯 青菜-、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
21	二	雞蛋吻仔魚粥	三杯雞、紅燒豆腐、肉羹清湯 青菜-、水果-	關東煮	✓	✓	✓	✓
22	三	慶生蛋糕	木須炒麵、小魚黃豆芽湯 青菜-、水果-	冬瓜仙草蜜	✓	✓	✓	✓
23	四	葡萄乾燕麥奶	沙茶肉絲炒豆干、咖哩南瓜、香菇雞絲湯 青菜-、水果-	雞丁菇菇粥	✓	✓	✓	✓
24	五	光復節補假						
27	一	蘋果丁麵包	洋菇麵筋白菜滷、三色炒蛋、蕃茄魚丁湯 青菜-、水果-	雙色饅頭	✓	✓	✓	✓
28	二	什錦蔬菜湯	義式烤雞、黃瓜燴丸子、三絲湯 青菜-、水果-	黑糖米苔目	✓	✓	✓	✓
29	三	水煮蛋 水果	鳳梨肉絲炒飯、紫菜蛋花湯 青菜-、水果-	山藥麥片粥	✓	✓	✓	✓
30	四	鍋燒烏龍麵	糖醋雞丁、紅燒冬瓜、牛蒡湯 青菜-、水果-	卡士達泡芙	✓	✓	✓	✓
31	五	桂圓粥	打拋豬、滑蛋豆腐、筍絲香菇湯 青菜-、水果-	味噌拉麵	✓	✓	✓	✓

◎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：