

雙連幼兒園 114 年 12 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  | 葡萄吐司<br>五穀奶 | 蕃茄馬鈴薯、炒素木須、海帶芽雞肉湯<br>青菜-、水果-  | 豆皮細粉         | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 2  | 二  | 香菇雞肉麵       | 蒲燒鯛、螞蟻上樹、玉米湯<br>青菜-、水果-       | 水果雙拼         | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 3  | 三  | 綠豆薏仁        | 咖哩飯、味噌豆腐湯<br>青菜-、水果-          | 菜脯餅<br>金桔檸檬汁 | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 4  | 四  | 南瓜小米粥       | 叉燒肉、開陽白菜、牛蒡湯<br>青菜-、水果-       | 茄汁義大利麵       | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 5  | 五  | 蔬菜蛋花湯       | 照燒雞、黃瓜燴丸子、南瓜湯<br>青菜-、水果-      | 金絲捲          | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 8  | 一  | 奶油小布利麵包     | 冬瓜海帶滷、菜脯蛋、蘿蔔魚丸湯<br>青菜-、水果-    | 花豆紫米粥        | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 9  | 二  | 山藥麥片粥       | 柳葉魚拼干貝酥、紅燒南瓜、筍絲香菇湯<br>青菜-、水果- | 蘿蔔糕湯         | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 10 | 三  | 蔓越莓燕麥奶      | 親子丼、肉羹清湯<br>青菜-、水果-           | 低糖優酪乳<br>方塊酥 | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 11 | 四  | 水煮蛋<br>水果   | 京醬肉絲、日式燒豆腐、黃豆芽小魚湯<br>青菜-、水果-  | 燒賣           | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 12 | 五  | 關東煮         | 三杯雞、絲瓜燴針菇、紫菜蛋花湯<br>青菜-、水果-    | 雞蛋牛奶捲        | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 15 | 一  | 白菜玉米湯       | 紅燒烤麩塊、雙菇燴蛋、木耳肉絲湯<br>青菜-、水果-   | 綠豆沙西米露       | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 16 | 二  | 水果雙拼        | 糖醋魚條、西魯肉、洋蔥味噌湯<br>青菜-、水果-     | 滑蛋瘦肉粥        | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 17 | 三  | 慶生蛋糕        | 壽喜燒、吻仔魚紫菜湯<br>青菜-、水果-         | 桂圓紅棗蓮子湯      | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 18 | 四  | 海帶芽味噌湯      | 醬爆雞丁、竹筍炒肉絲、菇菇湯<br>青菜-、水果-     | 日式拉麵         | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 19 | 五  | 芋頭鹹粥        | 刈薯燒肉、豆干甜不辣、蕃茄魚丁湯<br>青菜-、水果-   | 牛奶吐司<br>糙米奶  | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 22 | 一  | 什錦蔬菜湯       | 蘿蔔豆皮白菜滷、香菇蒸蛋、榨菜肉絲湯<br>青菜-、水果- | 葡萄乾小米粥       | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 23 | 二  | 毛豆<br>水果    | 三色豆拌鮪魚、咖哩南瓜、金針花雞肉湯<br>青菜-、水果- | 水餃           | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 24 | 三  | 雪白乳酪球麵包     | 聖誕大餐、玉米磨菇濃湯<br>青菜-、水果-        | 鍋燒烏龍麵        | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 25 | 四  | 行憲紀念日       |                               |              |        |      |    |    |
| 26 | 五  | 蔬菜雞肉粥       | 蜜汁烤雞、芹菜炒豆皮、三絲湯<br>青菜-、水果-     | 杯子蛋糕         | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 29 | 一  | 卡士達泡芙       | 大黃瓜燴針菇、洋蔥炒蛋、蘿蔔貢丸湯<br>青菜-、水果-  | 高麗菜包         | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 30 | 二  | 水煮蛋<br>水果   | 蔥燒蕃茄鯛魚、珍珠丸子、冬瓜湯<br>青菜-、水果-    | 葡萄乾毛巾捲       | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |
| 31 | 三  | 紅豆桂圓粥       | 滷肉飯、雲耳雞肉湯<br>青菜-、水果-          | 芝麻包          | ✓      | ✓    | ✓  | ✓  |

◎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：