

雙連幼兒園 115 年 1 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	元旦						
2	五	海帶芽味噌湯	瓜仔肉、香菇炒筍絲、黃豆芽小魚湯 青菜-、水果-	卡士達元寶	✓	✓	✓	✓
5	一	牛奶吐司 糙米奶	醬燒馬鈴薯、香蔥炒蛋、木耳雞肉湯 青菜-、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
6	二	香菇雞肉麵	黃金魚塊、開陽白菜、玉米湯 青菜-、水果-	滑蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
7	三	綠豆沙西米露	咖哩飯、味噌豆腐湯 青菜-、水果-	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
8	四	蕃茄蛋花湯	叉燒肉、黃瓜燴肉羹、菇菇湯 青菜-、水果-	玉米麵包	✓	✓	✓	✓
9	五	紅豆紫米粥	醬爆雞丁、螞蟻上樹、昆布蘿蔔湯 青菜-、水果-	奶油義大利麵	✓	✓	✓	✓
12	一	蔓越莓燕麥奶	杏鮑菇海帶滷、日式蒸蛋、蘿蔔魚丸湯 青菜-、水果-	叉燒包	✓	✓	✓	✓
13	二	水煮蛋 水果	柳葉魚拼芋頭丸、醬燒冬瓜肉末、筍絲湯 青菜-、水果-	桂圓蓮子麥片粥	✓	✓	✓	✓
14	三	慶生蛋糕	親子丼、南瓜湯 青菜-、水果-	鍋燒烏龍麵	✓	✓	✓	✓
15	四	蔬菜雞肉粥	京醬肉絲、家常豆腐、牛蒡湯 青菜-、水果-	燒賣	✓	✓	✓	✓
16	五	關東煮	三杯雞、珍珠丸子、蕃茄蛋花湯 青菜-、水果-	方塊酥 蜂蜜金桔	✓	✓	✓	✓
19	一	鹹菠蘿麵包	紅燒烤麩塊、菜脯蛋、木耳肉絲湯 青菜-、水果-	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
20	二	水果雙拼	醋醬魚條、西魯肉、洋蔥味噌湯 青菜-、水果-	芋頭鹹粥	✓	✓	✓	✓
21	三	豆皮細粉	滷肉飯、玉米燴冬粉、吻仔魚紫菜湯 青菜-、水果-	紅豆吐司 牛奶	✓	✓	✓	✓
22	四	椰奶西米露	照燒雞、竹筍炒肉絲、大黃瓜湯 青菜-、水果-	日式拉麵	✓	✓	✓	✓
23	五	南瓜小米粥	刈薯燒肉、日式燒豆腐、白菜香菇湯 青菜-、水果-	奶黃包	✓	✓	✓	✓
26	一	起士餅 五穀奶	蘿蔔麵輪白菜滷、炒素木須、榨菜肉片湯 青菜-、水果-	葡萄乾小米粥	✓	✓	✓	✓
27	二	毛豆 水果	蒲燒鯛、紅燒南瓜、香芹蘿蔔湯 青菜-、水果-	什錦米苔目	✓	✓	✓	✓
28	三	什錦蔬菜湯	紅蘿蔔肉絲炒飯、高麗菜魚丸湯 青菜-、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
29	四	香菇玉米粥	義式烤雞、咖哩馬鈴薯、金針花冬瓜湯 青菜-、水果-	起酥蛋糕	✓	✓	✓	✓
30	五	奶酥麵包	打拋豬、滑蛋豆腐、紫菜蛋花湯 青菜-、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓

◎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：