

雙連幼兒園 114 年 11 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
3	一	葡萄吐司 五穀奶	蕃茄馬鈴薯、菜脯蛋、海帶芽雞肉湯 青菜- 、水果-	竹筍包	✓	✓	✓	✓
4	二	香菇雞肉粥	蒲燒鯛、蠔油冬粉、玉米湯 青菜- 、水果-	水果雙拼	✓	✓	✓	✓
5	三	蔓越莓燕麥奶	咖哩雞肉飯、味噌豆腐湯 青菜- 、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
6	四	綠豆薏仁	糖醋魚塊、開陽白菜、牛蒡湯 青菜- 、水果-	菜脯餅 低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
7	五	蔬菜蛋花湯	檸檬雞柳條、黃瓜燴魚丸、南瓜湯 青菜- 、水果-	低糖優酪乳 米果	✓	✓	✓	✓
10	一	綠豆沙西米露	冬瓜海帶滷、炒素木須、蘿蔔魚丸湯 青菜- 、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
11	二	青菜雞肉粥	柳葉魚拼干貝酥、紅燒南瓜、筍絲香菇湯 青菜- 、水果-	檸檬愛玉山粉圓	✓	✓	✓	✓
12	三	海帶芽味噌湯	親子丼、三絲湯 青菜- 、水果-	奶油義大利麵	✓	✓	✓	✓
13	四	水煮蛋 水果	白菜燴魚塊、豆干甜不辣、紫菜蛋花湯 青菜- 、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
14	五	蘿蔔糕湯	照燒雞、絲瓜玉米筍、菇菇湯 青菜- 、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓
17	一	慶生蛋糕	蠔油炒雙菇、洋蔥炒蛋、蘿蔔貢丸湯 青菜- 、水果-	紅豆包	✓	✓	✓	✓
18	二	山藥麥片粥	瓜仔肉、蛋酥西魯菜、香菇木耳湯 青菜- 、水果-	起士餅 黑芝麻豆漿	✓	✓	✓	✓
19	三	牛奶吐司 糙米奶	木須炒麵、叻仔魚海帶芽湯 青菜- 、水果-	燒賣	✓	✓	✓	✓
20	四	關東煮	沙茶肉絲炒豆干、咖哩南瓜、筍絲雞肉湯 青菜- 、水果-	鹹菠蘿麵包	✓	✓	✓	✓
21	五	豆皮細粉	三杯雞、日式豆腐、肉羹清湯 青菜- 、水果-	黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓
24	一	什錦蔬菜湯	洋菇麵筋白菜滷、三色炒蛋、蕃茄魚丁湯 青菜- 、水果-	奶黃包	✓	✓	✓	✓
25	二	毛豆 水果	糖醋雞丁、珍珠丸子、豆皮絲瓜湯 青菜- 、水果-	紅豆桂圓粥	✓	✓	✓	✓
26	三	鍋燒烏龍麵	壽喜燒、紫菜蛋花湯 青菜- 、水果-	乳酪蔓越莓麵包	✓	✓	✓	✓
27	四	卡士達元寶	義式烤雞、醬燒冬瓜、金針花肉絲湯 青菜- 、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
28	五	客家米苔目	打拋豬、滑蛋豆腐、冬瓜湯 青菜- 、水果-	馬來糕	✓	✓	✓	✓

- ◎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：