

雙連幼兒園 115 年 7 月份餐點表(7/16-7/31 安心托育)

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	海帶芽蛋花湯	什錦肉絲炒飯、筍絲湯 青菜-、水果-	檸檬愛玉山粉圓	✓	✓	✓	✓
2	四	水果雙拼	三杯雞、炒雙菇、金針花湯 青菜-、水果-	豆漿土司 牛奶	✓	✓	✓	✓
3	五	小蛋塔	打拋豬、大黃瓜燴丸子、洋蔥味噌湯 青菜-、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓
6	一	葡萄乾小米粥	絲瓜燴針菇、菜脯蛋、蕃茄魚丸湯 青菜-、水果-	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
7	二	毛豆、水果	鳳梨木耳炒肉絲、日料豆腐燒、菇菇湯 青菜-、水果-	紅藜餅乾 低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
8	三	關東煮	滷肉飯、開陽白菜、海帶芽湯 青菜-、水果-	水餃	✓	✓	✓	✓
9	四	慶生蛋糕	玉米雞丁、珍珠丸子、絲瓜湯 青菜-、水果-	冬瓜仙草	✓	✓	✓	✓
10	五	雞肉玉米粥	馬鈴薯燉肉、西芹豆乾、牛蒡湯 青菜-、水果-	叉燒包	✓	✓	✓	✓
13	一	蘇打餅乾 糙米奶	雙菇油豆腐、蕃茄炒蛋、玉米肉絲湯 青菜-、水果-	芋頭鹹粥	✓	✓	✓	✓
14	二	綠豆粥	家常香菇滷肉、塔香杏鮑菇、南瓜湯 青菜-、水果-	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
15	三	小魚乾菇菇湯	咖哩飯、味噌豆腐湯 青菜-、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
16	四	蔓越莓燕麥奶	叉燒肉、蠔油蒜香粉絲、蔬菜湯 青菜-、水果-	鮮肉細粉	✓	✓	✓	✓
17	五	水煮蛋、水果	醬爆雞丁、豆瓣豆腐、山藥枸杞湯 青菜-、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
20	一	雪白乳酪球麵包	醬燒香菇馬鈴薯、蔬菜燴蛋、肉羹湯 青菜-、水果-	綠豆沙西米露	✓	✓	✓	✓
21	二	桂圓甜粥	竹筍炒肉絲、咖哩南瓜、蘿蔔湯 青菜-、水果-	客家米苔目	✓	✓	✓	✓
22	三	青菜豆腐湯	什錦炒麵、木耳針菇湯 青菜-、水果-	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
23	四	南瓜麵線	茄汁雞丁、什錦豆腐、蕃茄湯 青菜-、水果-	鹹蛋糕	✓	✓	✓	✓
24	五	香菇瘦肉粥	黃金魚塊、西魯菜、黃豆芽湯 青菜-、水果-	奶黃包	✓	✓	✓	✓
27	一	豆皮細粉	紅燒烤麩塊、洋蔥玉米蛋、海帶芽雞肉湯 青菜-、水果-	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
28	二	毛豆、水果	刈薯燒肉、螞蟻上樹、冬瓜湯 青菜-、水果-	方塊酥 低糖養樂多	✓	✓	✓	✓
29	三	蕃茄黃豆芽湯	肉絲炒飯、紫菜湯 青菜-、水果-	奶油義大利麵	✓	✓	✓	✓
30	四	卡士達元寶	蜜汁烤雞、紅蘿蔔炒絞肉、白菜湯 青菜-、水果-	山藥麥片粥	✓	✓	✓	✓
31	五	蔬菜吻仔魚粥	味噌蘿蔔燉肉、紅燒豆腐、大黃瓜湯 青菜-、水果-	燒賣	✓	✓	✓	✓

◎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：