

雙連幼兒園 115 年 9 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	二	蘋果丁麵包	黃金魚塊、雙寶芋絲、黃豆芽湯 青菜-、水果-	蕃茄義大利麵	✓	✓	✓	✓
2	三	山藥什錦湯	雙連招牌滷肉飯、蠔油炒三蔬、金針花湯 青菜-、水果-	蘇打餅乾 低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
3	四	毛豆、水果	叉燒肉、咖哩洋芋雙蔬、絲瓜湯 青菜-、水果-	檸檬愛玉山粉圓	✓	✓	✓	✓
4	五	蔓越莓小米粥	三杯雞、蕃茄燉豆腐、牛蒡湯 青菜-、水果-	黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓
7	一	桂圓粥	主廚創意蔬食、三色蛋、海帶芽雞肉湯 青菜-、水果-	日式關東煮	✓	✓	✓	✓
8	二	青菜蛋花湯	筍絲炒肉絲、家常豆腐、菇菇湯 青菜-、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
9	三	綠豆稀飯	親子丼、南瓜湯 青菜-、水果-	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
10	四	馬可先生雜糧吐司 芝麻黑三寶奶	栗子燒雞丁、螞蟻上樹、蔬菜湯 青菜-、水果-	冬瓜仙草蜜	✓	✓	✓	✓
11	五	香菇瘦肉粥	打拋豬、醬燒香根土豆絲、四神湯 青菜-、水果-	奶黃包	✓	✓	✓	✓
14	一	葡萄乾燕麥奶	番茄燴豆包、叻仔魚炒蛋、肉羹湯 青菜-、水果-	白木耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
15	二	日式蔬菜味噌湯	蘿蔔燒肉、鹹蛋杏鮑菇、玉米湯 青菜-、水果-	高纖餅乾 牛奶	✓	✓	✓	✓
16	三	叻仔魚菇菇粥	咖哩炒飯、味噌豆腐湯 青菜-、水果-	日式拉麵	✓	✓	✓	✓
17	四	水煮蛋、水果	醬爆雞丁、西芹炒干絲、木耳針菇湯 青菜-、水果-	菜肉水餃	✓	✓	✓	✓
18	五	豆漿吐司 糙米奶	糖醋肉、豆瓣豆腐、黃豆芽小魚湯 青菜-、水果-	芝麻包	✓	✓	✓	✓
21	一	油豆腐細粉	主廚創意蔬食、木須炒蛋、洋蔥雞肉湯 青菜-、水果-	紅豆西米露湯	✓	✓	✓	✓
22	二	減糖優酪乳	玉米雞丁、三杯豆包杏鮑菇、三絲湯 青菜-、水果-	鍋燒烏龍麵	✓	✓	✓	✓
23	三	慶生蛋糕	主廚創意菜飯、山藥排骨湯 青菜-、水果-	客家米苔目	✓	✓	✓	✓
24	四	枸杞絲瓜麵線	鹹蛋蒸肉餅、南瓜燴豆腐、薑絲冬瓜湯 青菜-、水果-	鹹菠蘿麵包	✓	✓	✓	✓
25	五	中秋節						
28	一	教師節						
29	二	乳酪蔓越莓麵包	馬鈴薯燒肉、番茄燒鮮蘑、芹香大黃瓜湯 青菜-、水果-	桂冠雲吞	✓	✓	✓	✓
30	三	玉米雞肉粥	古早味高麗菜飯、蕃茄湯 青菜-、水果-	銅鑼燒	✓	✓	✓	✓

◎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。