

雙連幼兒園 115 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
2	一	葡萄吐司 糙米奶	吻魚炒香干、香蔥炒蛋、木耳雞肉湯 青菜-、水果-	滑蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
3	二	山藥麵線湯	黃金魚塊、開陽白菜、玉米湯 青菜-、水果-	黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓
4	三	綠豆沙西米露	主廚創意咖哩炒飯、味噌豆腐湯 青菜-、水果-	古早味蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
5	四	小米薏仁肉粥	主廚創意肉料理、黃瓜燴丸子、菇菇湯 青菜-、水果-	起士酪丁麵包	✓	✓	✓	✓
6	五	低糖優酪乳	醬爆雞丁、螞蟻上樹、昆布蘿蔔湯 青菜-、水果-	奶油義大利麵	✓	✓	✓	✓
9	一	小米葡萄乾粥	香菇素肉燥、玉米布丁酥、蘿蔔魚丸湯 青菜-、水果-	高鈣纖餅 低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
10	二	水果雙拼	馬鈴薯蒸鯛魚片、醬燒冬瓜肉末、菠菜湯 青菜-、水果-	鍋燒烏龍麵	✓	✓	✓	✓
11	三	鮮奶吐司 黑三寶穀奶	沙茶雞柳、家常豆腐、南瓜湯 青菜-、水果-	桂圓白木耳湯	✓	✓	✓	✓
12	四	元氣吻魚粥	京醬肉絲、玉米燴冬粉、牛蒡湯 青菜-、水果-	客家米苔目	✓	✓	✓	✓
13	五	味噌蔬菜湯	日式炒烏龍麵、紫菜蛋花湯 青菜-、水果-	銀絲捲	✓	✓	✓	✓
16	一	燕麥穀餅 低糖豆漿	紅燒烤麩、蔥花菜脯蛋、木耳肉絲湯 青菜-、水果-	日式拉麵	✓	✓	✓	✓
17	二	海帶芽豆腐湯	黃金魚塊、醬燒豆皮三絲、洋蔥味噌湯 青菜-、水果-	冰心地瓜	✓	✓	✓	✓
18	三	慶生蛋糕	上海菜飯、黃豆芽小魚湯 青菜-、水果-	枸杞糙米雞湯	✓	✓	✓	✓
19	四	馬可先生雜糧麵包 牛奶	蓮子燒雞、醬燒麵腸、大黃瓜湯 青菜-、水果-	吻魚蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
20	五	毛豆 水果	瓜仔肉、日式燒豆腐、紫菜蛋花湯 青菜-、水果-	地瓜麵包	✓	✓	✓	✓
23	一	帕瑪森起士肉鬆捲	蘿蔔麵輪白菜滷、娘惹燒蛋、榨菜肉片湯 青菜-、水果-	菜肉水餃	✓	✓	✓	✓
24	二	紅豆西米露	馬鈴薯燒肉、滑蛋豆腐、冬菜肉絲湯 青菜-、水果-	洋蔥巧達濃湯	✓	✓	✓	✓
25	三	味噌蔬菜湯	鹹蛋蒸肉餅、金沙杏鮑菇、四神湯 青菜-、水果-	米果仙貝 鮮味檸檬汁	✓	✓	✓	✓
26	四	水煮蛋 糙米奶	感恩節烤雞、茄汁義大利麵、玉米濃湯 青菜-、水果-	南瓜小米粥	✓	✓	✓	✓
27	五	香菇玉米粥	咖哩飯、冬瓜湯 青菜-、水果-	低糖優酪乳	✓	✓	✓	✓
30	一	芋頭鹹粥	海帶煮油豆腐、吻魚炒蛋、小魚黃豆芽湯 青菜-、水果-	百合起酥蛋糕	✓	✓	✓	✓

◎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：