

小森林幼兒園 113 年 3 月份餐點類別檢核表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	五	豬肝麵	百頁燒肉+白菜粉絲+青菜+冬瓜湯	紅豆紫米粥	√	√	√	√
4	一	青蔬麵線	鹹酥雞+番茄蛋豆腐+青菜+蘿蔔味噌湯	綠豆Q圓	√	√	√	√
5	二	吻魚高鈣粥	塔香打拋肉+三鮮燴瓜+青菜+玉米湯	韭香米粉	√	√	√	√
6	三	榨菜冬粉	肉絲蛋炒飯+火鍋雜菜湯	雙色饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
7	四	蛋花湯餃	鼓汁肉醬+素汶冬瓜+青菜+黃豆大骨湯	打滷麵	√	√	√	√
8	五	餅乾+玉米濃湯	麵筋燒肉+螞蟻上樹+青菜+芽菜湯	南瓜元氣粥	√	√	√	√
11	一	什錦麵線	三杯雞+雪菜乾丁+青菜+榨菜肉絲湯	紅豆薏仁湯	√	√	√	√
12	二	廣東粥	酥炸里肌+南瓜燴蛋+青菜+三絲湯	素湯麵	√	√	√	√
13	三	小籠包+豆漿	義大利肉醬麵+精力湯	客家板條	√	√	√	√
14	四	蟹肉羹	冬瓜燒肉+炒三色+青菜+雙色蘿蔔湯	肉燥冬粉	√	√	√	√
15	五	造型蛋糕+麥茶	玉米肉醬+豆瓣粉絲+青菜+白菜腐皮湯	山藥肉末粥	√	√	√	√
18	一	雞絲麵	沙茶雞柳+西滷白菜+青菜+味噌豆腐湯	地瓜芋圓	√	√	√	√
19	二	香菇瘦肉粥	高麗菜水餃+酸菜豬血湯	小筍包+蔬菜湯	√	√	√	√
20	三	韭香米苔目	醬瓜肉+燴五蔬+青菜+芋頭湯	魚丸冬粉	√	√	√	√
21	四	味噌拉麵	咖哩雙色+肉燥粉絲+青菜+南瓜湯	台南意麵	√	√	√	√
22	五	蘋果麵包+冬瓜茶	蘿蔔燉肉+酸菜麵腸+青菜+薏仁大骨湯	菜圃鹹粥	√	√	√	√
25	一	滑蛋麵線	馬鈴薯燉雞+時蔬燴丸子+青菜+海芽味噌湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
26	二	糙米肉粥	蔭瓜蒸肉+百匯豆腐+青菜+蘿蔔貢丸湯	日式鍋燒麵	√	√	√	√
27	三	吐司+南瓜濃湯	什錦燴飯+山藥湯	番茄麵疙瘩	√	√	√	√
28	四	蘿蔔糕湯	回鍋肉+魚板蒸蛋+青菜+牛蒡養生湯	沙茶肉羹米粉	√	√	√	√
29	五	法國餅+麥茶	味噌燒肉+毛豆三丁+青菜+黃瓜大骨湯	玉米雞蓉粥	√	√	√	√

* 每日午餐均附有新鮮水果 *

* 本園一律使用國產豬 *