

小森林幼兒園 113 年 5 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	三	五一勞動節						
2	四	叉燒麵	沙茶豬柳+豆瓣粉絲+青菜+冬瓜蛤蠣湯	綜合甜品	√	√	√	√
3	五	吐司+南瓜濃湯	高麗菜水餃+酸辣湯	香菇肉粥	√	√	√	√
6	一	青蔬麵線	鮑菇雞丁+酸菜百頁+青菜+金針湯	綠豆薏仁	√	√	√	√
7	二	銀絲捲+豆漿	蒸肉餅+燴三色+青菜+白菜腐皮湯	榨菜冬粉	√	√	√	√
8	三	山藥肉粥	義大利肉醬麵+精力蔬菜湯	小饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
9	四	卡里卡里+麥茶	壽喜燒+絲瓜粉絲++青菜+皇帝豆湯	什錦鍋燒麵	√	√	√	√
10	五	鴨肉冬粉	醬燒冬瓜+蒜香豆腐+青菜+三絲湯	芋香肉粥	√	√	√	√
13	一	味噌拉麵	鹹酥雞+莧菜高鈣羹+青菜+玉米湯	紅豆西米露	√	√	√	√
14	二	燕麥養生粥	回鍋肉+開陽瓠瓜+青菜+柴魚味噌湯	番茄麵疙瘩	√	√	√	√
15	三	彎管巧達湯	瓜子肉+蟬味豆腐+青菜+薑絲河蜆湯	奶酥麵包+冬瓜茶	√	√	√	√
16	四	營養吐司+豆漿	火腿蛋炒飯+雙色蘿蔔湯	滑蛋麵線	√	√	√	√
17	五	飛機餅+玉米濃湯	京醬肉絲+五蔬蛋+青菜+薏仁湯	台式鹹粥	√	√	√	√
20	一	青蔬麵線	塔香三杯雞+燴時蔬+青菜+海帶大骨湯	綠豆Q圓	√	√	√	√
21	二	炸薯條+麥茶	酥炸里肌+莧菜羹+青菜+黃豆大骨湯	素火腿煨麵	√	√	√	√
22	三	皮蛋瘦肉粥	中華炒麵+蔬菜濃湯	雙色饅頭+青蔬湯	√	√	√	√
23	四	韭香米台目	百頁燒肉+南瓜燴蛋+青菜+山藥大骨湯	肉羹米粉	√	√	√	√
24	五	豬肝麵	洋芋燉肉+素汶冬瓜+青菜+黃瓜大骨湯	金瓜肉粥	√	√	√	√
27	一	小湯包+豆漿	玉米雞丁+螞蟻上樹+青菜+冬瓜枸杞湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
28	二	油豆腐意麵	什錦肉羹燴飯+芋頭湯	奶皇包+麥茶	√	√	√	√
29	三	吻丫魚粥	咖哩雙色+紅絲炒蛋+青菜+海結玉米湯	客家板條	√	√	√	√
30	四	肉燥米粉	炸花枝丸+番茄蛋豆腐+青菜+味噌湯	黑糖粉圓	√	√	√	√
31	五	數字餅+南瓜濃湯	五香滷味+燴雙菇+青菜+牛蒡大骨湯	一品海鮮粥	√	√	√	√

* 每日午餐均附有新鮮水果 *

* 本園一律使用國產豬 *