

## 小森林幼兒園 113 年 10 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	二	小米肉粥	酥炸里肌+火腿冬瓜+青菜+柴魚味噌湯	日式拉麵	√	√	√	√
2	三	營養吐司+豆漿	咖哩燴飯+南瓜精力湯	青蔬麵疙瘩	√	√	√	√
3	四	韭香米苔目	玉米肉醬+酸菜百頁+青菜+瓠瓜蛋花湯	小饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
4	五	鴨肉冬粉	芋頭三丁+燴白菜+青菜+黃豆大骨湯	翡翠雞蓉粥	√	√	√	√
7	一	麻油麵線	糖醋雞柳+螞蟻上樹+青菜+味噌蛋花湯	地瓜粉圓	√	√	√	√
8	二	菜圃肉粥	肉末時蔬+紅絲炒蛋+青菜+榨菜肉絲湯	打滷麵	√	√	√	√
9	三	肉燥冬粉	什錦炒麵+小魚青蔬湯	奶皇包+麥茶	√	√	√	√
10	四	雙十國慶						
11	五	飛機餅+冬瓜茶	醬瓜肉+翡翠豆腐+青菜+牛蒡五行湯	金瓜元氣粥	√	√	√	√
14	一	香菇麵線	雞米花+吻魚燴時蔬+青菜+冬瓜枸杞湯	綜合甜品	√	√	√	√
15	二	皮蛋瘦肉粥	蒸肉餅+魚板瓠瓜+青菜+山藥湯	素湯麵	√	√	√	√
16	三	小籠包+豆漿	培根蛋炒飯+火鍋湯	沙茶米粉	√	√	√	√
17	四	法國餅+南瓜湯	麵輪燒肉+玉米燴豆腐+青菜+黃瓜大骨湯	肉燥粿仔條	√	√	√	√
18	五	彎管巧達湯	豆瓣冬瓜+炒三色+青菜+海帶鮮湯	海鮮粥	√	√	√	√
21	一	銀絲卷+豆漿	和風雞丁+鼓汁干片+青菜+芽菜豆腐湯	魚丸冬粉	√	√	√	√
22	二	青蔬養生粥	義大利肉醬麵+蔬菜濃湯	奶酥麵包+麥茶	√	√	√	√
23	三	古早味雞絲麵	香酥甜不辣+燴時蔬+青菜+白菜腐皮湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
24	四	蟹肉豆腐羹	沙茶豬柳+炒五蔬+青菜+冬瓜蛤蠣湯	台南切阿麵	√	√	√	√
25	五	蘋果麵包+麥茶	五香焯肉+芹香粉絲+青菜+薏仁大骨湯	糙米肉粥	√	√	√	√
28	一	榨菜冬粉	茄汁雞丁+絲瓜麵筋+青菜+三絲湯	綠豆銀耳	√	√	√	√
29	二	山藥養生粥	壽喜燒肉+菜圃蛋+青菜+海芽味噌湯	叉燒麵	√	√	√	√
30	三	什錦麵線	黃金滷肉飯+青菜+雙色蘿蔔湯	小饅頭+青蔬湯	√	√	√	√
31	四	蛋花湯餃	馬鈴薯燒肉+鐵板豆腐+青菜+海帶大骨湯	肉羹米粉	√	√	√	√

\*每日午餐均附有新鮮水果\*

\*本園一律使用國產豬\*