

## 小森林幼兒園 113 年 11 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	數字餅+麥茶	紅麴燒肉+西滷白菜+青菜+牛蒡湯	地瓜粥	√	√	√	√
4	一	香菇麻油麵線	玉米雞丁+豆鼓乾片+青菜+金針湯	綠豆Q圓	√	√	√	√
5	二	什錦通心粉	香酥里肌+蟹肉冬瓜+青菜+日式味噌湯	三絲冬粉	√	√	√	√
6	三	高鈣糙米肉粥	中華炒麵+小魚青蔬湯	雙色饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
7	四	數字餅+麥茶	回鍋肉+南瓜燴蛋+青菜+蘿蔔湯	眷村打滷麵	√	√	√	√
8	五	薄片大根燒麵	梅乾扣肉+開陽瓠瓜+青菜+大瓜湯	芋香肉粥	√	√	√	√
11	一	味噌拉麵	彩椒雞丁+麻婆豆腐+青菜+三絲湯	紅豆西米露	√	√	√	√
12	二	燕麥粥	蔭瓜蒸肉+時蔬燴菇+青菜+黃豆大骨湯	青蔬麵疙瘩	√	√	√	√
13	三	營養吐司+豆漿	什錦燴飯+芋頭大骨湯	日式鍋燒麵	√	√	√	√
14	四	酸辣湯餃	百頁燒肉+五蔬蛋+青菜+酸菜肉絲湯	奶酥麵包+冬瓜茶	√	√	√	√
15	五	蘋果麵包+麥茶	京醬肉絲+豆瓣粉絲+青菜+山藥湯	菜圃鹹粥	√	√	√	√
18	一	翡翠吻仔魚粥	三杯雞丁+燴時蔬+青菜+白菜腐皮湯	泰式酸辣麵	√	√	√	√
19	二	炸薯條+玉米湯	黃金花枝丸+番茄蛋豆腐+青菜+牛蒡味噌湯	綠豆銀耳	√	√	√	√
20	三	榨菜冬粉	醬瓜肉+素汶冬瓜+青菜+玉米湯	素火腿煨麵	√	√	√	√
21	四	麵線糊	蘿蔔燒肉+毛豆乾丁+青菜+薏仁大骨湯	鮮奶饅頭+蔬菜湯	√	√	√	√
22	五	五香米果+麥茶	高麗菜水餃+火鍋湯	香菇赤肉粥	√	√	√	√
25	一	魚丸冬粉	山藥雞丁+鼓汁豆腐+青菜+冬瓜湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
26	二	狀元及第粥	故鄉滷肉飯+青菜+芽菜豆腐湯	奶油麵包+麥茶	√	√	√	√
27	三	豬肝麵線	毛豆麵筋+螞蟻上樹+青菜+柴魚味噌湯	美濃板條	√	√	√	√
28	四	銀絲卷+豆漿	雙色咖哩+紅絲炒蛋+青菜+海結玉米湯	沙茶肉羹米粉	√	√	√	√
29	五	玉米巧達湯	咕咾肉+菜圃蔥蛋+青菜+雙色蘿蔔湯	金瓜元氣粥	√	√	√	√

\* 每日午餐均附有新鮮水果 \*

\* 本園一律使用國產豬 \*