

小森林幼兒園 113 年 12 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
2	一	麻油麵線	照燒雞肉+燴五蔬+青菜+洋蔥味噌湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
3	二	金瓜元氣粥	榨醬麵+韭香豬血湯	香蔥麵包+蔬菜湯	√	√	√	√
4	三	酸辣湯餃	馬鈴薯燉肉+開陽白菜+青菜+蘿蔔大骨湯	蝦米冬粉	√	√	√	√
5	四	蟹肉豆腐羹	沙茶豬柳+芹香粉絲+青菜+黃豆湯	青蔬麵疙瘩	√	√	√	√
6	五	肉燥板條	炸紅糟肉+魚板蒸蛋+青菜+山藥大骨湯	地瓜稀飯	√	√	√	√
9	一	青蔬麵線	南瓜雞丁+五柳豆包+青菜+三絲湯	綠豆粉圓	√	√	√	√
10	二	小米瘦肉粥	蒸肉餅+素汶冬瓜+青菜+柴魚味噌湯	油豆腐細粉	√	√	√	√
11	三	叉燒麵	什錦炒飯+紅白蘿蔔湯	黑糖饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
12	四	蘿蔔糕湯	醬瓜肉+燴時蔬+青菜+海帶大骨湯	肉羹米粉	√	√	√	√
13	五	吐司+玉米湯	麵輪燒肉+螞蟻上樹+青菜+蔬菜精力湯	菜圃鹹粥	√	√	√	√
16	一	滑蛋雞絲麵	香酥雞塊+西滷白菜+青菜+味噌湯	紅豆薏仁	√	√	√	√
17	二	廣東粥	義大利麵+南瓜活力湯	奶酥麵包+麥茶	√	√	√	√
18	三	小銀絲卷+豆漿	酸菜百頁+金菇三絲+青菜+冬瓜大骨湯	鍋燒麵	√	√	√	√
19	四	彎管巧達湯	醬燒冬瓜+鼓汁豆腐+青菜+白菜腐皮湯	三絲冬粉	√	√	√	√
20	五	法國餅+冬瓜茶	滷五香+玉米燴蛋+青菜+薏仁去濕湯	一品海鮮粥	√	√	√	√
23	一	莧菜麵線	塔香素腰花+芋頭三丁+青菜+榨菜肉絲湯	紅豆湯圓	√	√	√	√
24	二	燕麥養生粥	鼓汁肉醬+開陽蘿蔔+青菜+海帶鮮湯	切仔麵	√	√	√	√
25	三	玉兔包+豆漿	故鄉滷肉飯+青菜+瓠瓜蛋花湯	客家板條	√	√	√	√
26	四	素湯麵	回鍋肉+豆瓣粉絲+青菜+冬瓜枸杞湯	雙色饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
27	五	飛機餅+麥茶	瓜仔肉+醋溜白菜+青菜+牛蒡大骨湯	香芋肉粥	√	√	√	√
30	一	小籠包+豆漿	蔥爆雞丁+開陽瓠瓜+青菜+味噌豆腐湯	什錦麵線	√	√	√	√
31	二	高鈣糙米粥	炸甜不辣+金瓜燴蛋+青菜+黃瓜大骨湯	綠豆薏仁	√	√	√	√

* 每日午餐均附有新鮮水果 *

* 本園一律使用國產豬 *