

## 小森林幼兒園 113 年 7 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	小米粥	回鍋肉+開陽瓠瓜+青菜+榨菜肉絲湯	芹香粿條	√	√	√	√
2	三	麻油麵線	芋頭三丁+絲瓜冬粉+青菜+芽菜大骨湯	小饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
3	四	蛋花湯餃	醬香豬柳+家常豆腐+青菜+海帶大骨湯	日式鍋燒麵	√	√	√	√
4	五	鮮奶吐司+牛奶	什錦燴飯+山藥大骨湯	海鮮粥	√	√	√	√
7	一	懷古雞絲麵	壽喜燒+燴時蔬+青菜+洋蔥湯	紅豆薏仁	√	√	√	√
8	二	豬肝粥	黃金花枝丸+番茄炒蛋+青菜+牛蒡湯	榨菜肉絲麵	√	√	√	√
9	三	烏龍麵	京醬肉絲+螞蟻上樹+青菜+冬瓜大骨湯	三絲冬粉	√	√	√	√
10	四	蟹肉羹	中華炒麵+芋頭大骨湯	黑糖饅頭+仙草蜜	√	√	√	√
11	五	數字餅+麥茶	滷雙色+毛豆乾丁+青菜+火鍋湯	南瓜元氣粥	√	√	√	√
14	一	青蔬麵線	三杯雞+莧菜羹+青菜+雙色蘿蔔湯	綠豆粉圓	√	√	√	√
15	二	皮蛋瘦肉粥	里肌肉+紅絲炒蛋+青菜+海芽湯	肉羹米粉	√	√	√	√
16	三	小籠包+豆漿	滷肉飯+青菜+黃瓜貢丸湯	美濃板條	√	√	√	√
17	四	鴨肉冬粉	馬鈴薯燒肉+炒三色+青菜+黃豆大骨湯	奶皇包+檸檬愛玉	√	√	√	√
18	五	蘋果麵包+牛奶	沙茶豬柳+蒜香豆腐+青菜+冬瓜蛤蠣湯	玉米肉粥	√	√	√	√
21	一	什錦麵線	茄汁天婦羅+蒸蛋+青菜+日式海芽腐湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
22	二	叻仔魚粥	豬肉水餃+青蔬小魚湯	克林姆麵包+麥茶	√	√	√	√
23	三	韭香米苔目	蒸肉餅+芹香粉絲+青菜+五行湯	大滷麵	√	√	√	√
24	四	番茄麵疙瘩	咖哩雙色+玉米燴蛋+青菜+哈佛精力湯	仙草粉條	√	√	√	√
25	五	蝦米冬粉	瓜子肉+蔥花煎蛋+青菜+火鍋湯	芋香肉粥	√	√	√	√
28	一	蘿蔔糕湯	雞米花+時蔬燴蛋+青菜+三絲湯	紅豆西米露	√	√	√	√
29	二	燕麥粥	花生麵筋+涼拌三絲+青菜+番茄蛋花湯	台南意麵	√	√	√	√
30	三	香菇麵線	肉絲蛋炒飯+山藥大骨湯	雙色饅頭+麥茶	√	√	√	√
31	四	吐司+南瓜濃湯	玉米肉醬+火腿冬瓜+青菜+牛蒡養生湯	綜合甜品	√	√	√	√

\* 每日午餐均附有新鮮水果 \*

\* 本園一律使用國產豬 \*