

小森林幼兒園 114 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	三	蛋花湯餃	糖醋豬排+滷白菜+青菜+竹筍大骨湯	油豆腐細粉	√	√	√	√
2	四	雞茸豆腐羹	冬瓜燜肉+涼拌干絲+青菜+番茄蛋花湯	鍋燒麵	√	√	√	√
3	五	數字餅+麥茶	梅干扣肉+絲瓜粉絲+青菜+豆芽大骨湯	糙米肉粥	√	√	√	√
6	一		中秋節					
7	二	麻油麵線	味噌燒肉+燴什錦+青菜+海帶鮮湯	紅豆芋圓	√	√	√	√
8	三	玉兔包+豆漿	火腿蛋炒飯+蔬菜湯	芋香米粉湯	√	√	√	√
9	四	鴨肉麵	回鍋肉+開陽瓠瓜+青菜+牛蒡湯	筍香肉粥	√	√	√	√
10	五		雙十節					
13	一	香菇麵線	南瓜燉雞+番茄蛋豆腐+青菜+日式蛋花湯	綠豆Q圓	√	√	√	√
14	二	燕麥粥	蒸肉餅+涼拌四喜+青菜+日式海芽湯	大滷麵	√	√	√	√
15	三	三絲冬粉	義大利麵+蔬菜腐皮湯	小籠包+麥茶	√	√	√	√
16	四	銀絲卷+豆漿	時蔬肉末+沙爹粉絲+青菜+薏仁去濕湯	番茄麵疙瘩	√	√	√	√
17	五	肉燥麵	筍香滷肉+毛豆三丁+青菜+雙色蘿蔔湯	紫米粥	√	√	√	√
20	一	什錦麵線	山藥雞丁+紅絲炒蛋+青菜+榨菜肉絲湯	紅豆芋圓	√	√	√	√
21	二	香菇肉末粥	三丁肉醬+吻魚莧菜羹+青菜+黃瓜大骨湯	客家板條	√	√	√	√
22	三	吐司+牛奶	滷肉飯+青菜+芋頭湯	豚骨拉麵	√	√	√	√
23	四	豬肝麵	馬鈴薯燉肉+玉米燴蛋+青菜+竹筍福菜湯	台式鹹粥	√	√	√	√
24	五		光復節補假					
27	一	滑蛋雞絲麵	雞米花+日式蒸蛋+青菜+冬瓜湯	綠豆薏仁	√	√	√	√
28	二	山藥粥	玉米肉醬+螞蟻上樹+青菜+五行湯	什錦麵	√	√	√	√
29	三	榨菜冬粉	咖哩燴飯+蔬菜精力湯	黑糖饅頭+愛玉	√	√	√	√
30	四	蘇打餅+麥茶	麵輪燒肉+五蔬蛋+青菜+小魚薤菜湯	仙草粉條	√	√	√	√
31	五	擔擔麵	五香滷味+素汶冬瓜+青菜+青蔬腐皮湯	地瓜粥	√	√	√	√

* 每日午餐均附有新鮮水果 *

* 本園一律使用國產豬 *