

## 小森林幼兒園 115 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	三	滑蛋麵線	洋蔥鮑菇+三鮮燴瓜+青菜+味噌海芽湯	綠豆仙草	√	√	√	√
2	四	蝦米冬粉	回鍋肉+涼拌四喜+青菜+竹筍大骨湯	泰式河粉	√	√	√	√
3	五	吐司+濃湯	肉絲蛋炒飯+山藥湯	台式赤肉粥	√	√	√	√
6	一	大滷湯餃	三杯雞+絲瓜吻魚羹+青菜+三絲湯	肉燥冬粉	√	√	√	√
7	二	糙米肉粥	黃金花枝丸+番茄炒蛋+青菜+蘿蔔湯	紅豆粉粿	√	√	√	√
8	三	玉米巧達湯	打拋肉+芹香粉絲+青菜+冬瓜大骨湯	什錦麵	√	√	√	√
9	四	什錦麵線	醃醬麵+芋頭大骨湯	黑糖饅頭+青蔬湯	√	√	√	√
10	五	數字餅+麥茶	滷雙色+洋蔥什錦+青菜+小魚青蔬湯	南瓜元氣粥	√	√	√	√
13	一	青蔬麵線	安東燉雞+蔬菜羹+青菜+雙色蘿蔔湯	愛玉粉圓	√	√	√	√
14	二	廣東粥	冬瓜燜肉+五蔬蛋+青菜+海芽湯	日式鍋燒麵	√	√	√	√
15	三	小籠包+豆漿	故鄉滷肉飯+青菜+黃瓜貢丸湯	美濃板條	√	√	√	√
16	四	叉燒麵	花生麵筋+涼拌三絲+青菜+黃豆大骨湯	奶皇包+愛玉	√	√	√	√
17	五	法國餅+南瓜濃湯	玉米肉醬+什錦豆腐+青菜+海帶大骨湯	海鮮粥	√	√	√	√
20	一	滑蛋麵線	蒸蛋+芹香天婦羅+青菜+日式豆腐湯	紅豆芋圓	√	√	√	√
21	二	鴨肉冬粉	瓜子肉+蒜香豆腐+青菜+瓠瓜蛋花湯	素湯麵	√	√	√	√
22	三	吻魚高鈣粥	義大利麵+哈佛精力湯	奶酥麵包+麥茶	√	√	√	√
23	四	麵疙瘩	咖哩雙色+絲瓜粉絲+青菜+竹筍福菜湯	綠豆仙草	√	√	√	√
24	五	吐司+牛奶	蒸肉餅+燴玉米+青菜+五行湯	芋香肉粥	√	√	√	√
27	一	蘿蔔糕湯	雞米花+時蔬燴蛋+青菜+洋蔥味噌湯	綜合甜品	√	√	√	√
28	二	燕麥粥	味噌燒肉+木耳干片+青菜+豆芽大骨湯	沙茶米粉	√	√	√	√
29	三	香菇麵線	咖哩雞飯+鄉下濃湯	雙色饅頭+仙草	√	√	√	√
30	四	三絲冬粉	沙茶豬柳+瓠瓜三絲+青菜+牛蒡養生湯	切仔麵	√	√	√	√
31	五	蘋果麵包+麥茶	毛豆三丁+麻婆豆腐+青菜+冬瓜蛤蠣湯	玉米肉粥	√	√	√	√

\* 每日午餐均附有新鮮水果 \*

\* 本園一律使用國產豬 \*