

小森林幼兒園 115 年 9 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	玉米肉粥	洋蔥鮑菇+三鮮燴瓜+青菜+味噌海芽湯	泰式河粉	√	√	√	√
2	三	台南擔子麵	肉絲蛋炒飯+山藥湯	小筍包+青蔬湯	√	√	√	√
3	四	吐司+濃湯	回鍋肉+瓠瓜三絲+青菜+竹筍大骨湯	蝦米冬粉	√	√	√	√
4	五	蘿蔔糕湯	沙茶豬柳+涼拌四喜+青菜+牛蒡養生湯	台式赤肉粥	√	√	√	√
7	一	大滷湯餃	三杯雞+芹香粉絲+青菜+冬瓜湯	紅豆西米露	√	√	√	√
8	二	糙米肉粥	酥炸里肌+絲瓜蛋花羹+青菜+蘿蔔湯	肉燥冬粉	√	√	√	√
9	三	玉米巧達湯	冬瓜燜肉+五蔬蛋+青菜+海芽湯	什錦麵	√	√	√	√
10	四	麻油麵線	醉醬麵+芋頭大骨湯	黑糖饅頭+青蔬湯	√	√	√	√
11	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	√	√	√	√
14	一	青蔬麵線	安東燉雞+蔬菜羹+青菜+雙色蘿蔔湯	愛玉粉圓	√	√	√	√
15	二	廣東粥	打拋肉+紅絲炒蛋+青菜+冬瓜蛤蠣湯	日式鍋燒麵	√	√	√	√
16	三	法國餅+南瓜濃湯	故鄉滷肉飯+青菜+黃瓜貢丸湯	美濃板條	√	√	√	√
17	四	叉燒麵	花生麵筋+涼拌三絲+青菜+黃豆大骨湯	奶皇包+愛玉	√	√	√	√
18	五	小籠包+豆漿	玉米肉醬+什錦豆腐+青菜+海帶鮮湯	海鮮粥	√	√	√	√
21	一	滑蛋麵線	酥炸天婦羅+蒸蛋+青菜+日式豆腐湯	紅豆芋圓	√	√	√	√
22	二	鴨肉冬粉	瓜子肉+蒜香豆腐+青菜+瓠瓜蛋花湯	素湯麵	√	√	√	√
23	三	吻魚高鈣粥	義大利麵+哈佛精力湯	芝麻包+麥茶	√	√	√	√
24	四	吐司+牛奶	味噌燒肉+燴玉米+青菜+五行湯	芋香肉粥	√	√	√	√
25	五		中秋節連假					
28	一		教師節放假					
29	二	燕麥粥	蒸肉餅+木耳干片+青菜+豆芽大骨湯	沙茶米粉	√	√	√	√
30	三	香菇麵線	咖哩雞飯+鄉下濃湯	雙色饅頭+仙草	√	√	√	√

* 每日午餐均附有新鮮水果 *

* 本園一律使用國產豬 *