

小森林幼兒園 115 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	四	銀絲卷+豆漿	毛豆三丁+滷白菜+青菜+日式豆腐湯	日式拉麵	√	√	√	√
2	五	蝦米冬粉	客家扣肉+開陽蘿蔔+青菜+黃瓜湯	一品鮮雞粥	√	√	√	√
5	一	青蔬麵線	鮑菇油雞+番茄蛋豆腐+青菜+洋蔥味噌湯	綠豆銀耳	√	√	√	√
6	二	小米粥	沙茶豬柳+紅絲炒蛋+青菜+山藥湯	素湯麵	√	√	√	√
7	三	炸薯條+麥茶	廣東炒麵+精力湯	肉羹米粉	√	√	√	√
8	四	番茄麵疙瘩	蘿蔔燒肉+炒什錦+青菜+南瓜湯	台式鹹粥	√	√	√	√
9	五		雙十節補假					
12	一	滑蛋麵線	炸花枝丸+麻婆豆腐+青菜+榨菜肉絲湯	紅豆薏仁	√	√	√	√
13	二	生菜碎肉粥	日式蒸蛋+木耳三絲+青菜+海芽味噌湯	大滷麵	√	√	√	√
14	三	韭香米苔目	肉絲蛋炒飯+精力湯	小饅頭+紫菜湯	√	√	√	√
15	四	酸辣湯餃	筍絲炆肉+火腿冬瓜+青菜+薏仁大骨湯	油豆腐細粉	√	√	√	√
16	五	造型蛋糕+麥茶	麵輪燒肉+五蔬蛋+青菜+小魚青蔬湯	山藥粥	√	√	√	√
19	一	絲瓜麵線	雞米花+百匯豆腐+青菜+雙色蘿蔔湯	地瓜芋圓	√	√	√	√
20	二	金瓜活力粥	咖哩雙色+絲瓜粉絲+青菜+海帶大骨湯	台南意麵	√	√	√	√
21	三	榨菜冬粉	什錦燴飯+玉米大骨湯	小籠包+蔬菜湯	√	√	√	√
22	四	蘋果麵包+麥茶	蒸肉餅+燴南瓜+青菜+芋頭大骨湯	肉羹麵	√	√	√	√
23	五	烏龍麵	醬瓜肉+炒三色+青菜+牛蒡湯	紅豆紫米粥	√	√	√	√
26	一		光復節補假					
27	二	地瓜粥	紅糟肉+玉米豆腐+青菜+日式柴魚湯	日式拉麵	√	√	√	√
28	三	吐司+麥茶	豬肉水餃+酸辣湯	綜合甜品	√	√	√	√
29	四	莧菜麵線	瓜子肉+瓠瓜三絲+青菜+竹筍湯	肉燥麵	√	√	√	√
30	五	彎管巧達湯	花生麵筋+西白菜滷+青菜+黃豆大骨湯	虱目魚丸粥	√	√	√	√

* 每日午餐均附有新鮮水果 *

* 本園一律使用國產豬 *