



# 三德幼兒園六月份營養餐點表

113.6.1-6.30



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
3	一	蘭陽濃湯	白飯、蔥爆豬肉片、滷麵腸、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	八寶粥	✓	✓	✓	✓
4	二	芋圓地瓜湯	壽司、味噌豆腐湯、季節水果	肉絲米粉湯	✓	✓	✓	✓
5	三	絲瓜麵線	白飯、馬鈴薯燉肉、毛豆炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
6	四	綠豆西米露	五穀飯、薑絲魚片、滷海帶結、時令青菜、竹筍排骨湯、季節水果	鮮蔬拉麵	✓	✓	✓	✓
7	五	肉燥冬粉湯	白飯、照燒雞丁、洋蔥炒甜不辣、時令青菜、香菇丸子湯、季節水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
10	一	端午節放假一天						
11	二	銀耳奶露湯	白飯、醬爆肉絲、魚香茄子、時令青菜、海帶芽排骨湯、季節水果	雞茸玉米粥	✓	✓	✓	✓
12	三	芋頭奶香西米露	夏威夷炒飯、黃豆芽排骨湯、季節水果	麻油麵線	✓	✓	✓	✓
13	四	肉燥麵	五穀飯、彩椒雞柳、五香豆干、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
14	五	黑糖饅頭牛奶	豬柳燴飯、鮮筍排骨湯、季節水果	燕麥綠豆仁	✓	✓	✓	✓
17	一	冬瓜西谷米	白飯、紅燒魚片、白菜滷、時令青菜、黃瓜排骨湯、季節水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
18	二	什錦米粉湯	白飯、玉米燉雞、燴百菇、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	芝麻包、豆漿	✓	✓	✓	✓
19	三	牛奶燕麥粥	白飯、樹子蒸魚、三杯麵腸、時令青菜、瓜瓜雞湯、季節水果	香菇雞肉粥	✓	✓	✓	✓
20	四	鮮蔬濃湯	胚芽飯、蒜泥白肉、螞蟻上樹、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
21	五	紅豆湯	白飯、雞丁蛋炒飯、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓
24	一	芋泥包牛奶	白飯、打拋豬肉、醬燒豆腐、時令青菜、青蔥味噌湯、季節水果	紅蘿蔔肉末粥	✓	✓	✓	✓
25	二	洋芋濃湯	白飯、醬爆雞丁、玉米炒蛋、時令青菜、三絲湯、季節水果	果醬三明治牛奶	✓	✓	✓	✓
26	三	綠豆蒜	白飯、京醬肉絲、螞蟻上樹、時令青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	蛋餅冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
27	四	陽春麵	白飯、洋蔥肉片、香煎豆皮、時令青菜、高麗菜蛋花湯、季節水果	紅豆西谷米	✓	✓	✓	✓
28	五	晶瑩甜湯	蕃茄肉醬義大利麵、玉米濃湯、季節水果	排骨粥	✓	✓	✓	✓



- ☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。
- ☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。
- ☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。
- ☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。