



# 三德幼兒園七月份營養餐點表

113.7.1-7.31



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
1	一	鮮奶饅頭 冬瓜茶	夏威夷炒飯、蘿蔔香菇貢丸湯、 季節水果	青菜小魚粥	✓	✓	✓	✓
2	二	大滷麵	白飯、紅燒豆腐、香菇肉燥、時令青 菜、鹹菜瘦肉湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3	三	台式鹹粥	白飯、洋蔥肉片、香菇麵筋、時令青 菜、海帶芽湯、季節水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
4	四	紅豆湯	油飯、蘿蔔貢丸湯、季節水果	瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
5	五	什錦細粉	炸醬麵、蘑菇濃湯、季節水果	芋頭西谷米	✓	✓	✓	✓
8	一	小白菜 滑蛋湯	白飯、紅燒肉、滷小豆干、時令 青菜、金針湯、季節水果	紫米糕	✓	✓	✓	✓
9	二	豆腐羹	白飯、瓜仔肉、高麗菜滷、時令青 菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	麵疙瘩	✓	✓	✓	✓
10	三	牛奶西米露	地瓜飯、香蔥吻仔魚、番茄炒蛋、時 令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	芋頭地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11	四	雞絲麵	什錦燴飯、白菜湯、時令青菜、 季節水果	黑糖饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
12	五	紅豆湯	白飯、雞丁炒玉米、芹香豆乾片、時 令青菜、番茄排骨湯、季節水果	米粉湯	✓	✓	✓	✓
15	一	冬粉貢丸	十穀飯、獅子頭、燙絲花椰菜、時令 青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果	紫米粥	✓	✓	✓	✓
16	二	榨菜肉絲麵	白飯、香菇滷肉、紅燒油豆腐、時令 青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
17	三	芝麻包 豆漿	滷肉飯、時令青菜、榨菜肉絲湯、 季節水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓
18	四	什錦粥	壽司、香菇雞湯、季節水果	芋圓地瓜圓	✓	✓	✓	✓
19	五	牛奶燕麥	白飯、蘿蔔燉肉、麻婆豆腐、時令青 菜、玉米大骨湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
22	一	雪耳乃露	肉羹飯、時令蔬菜、季節水果	肉燥細粉	✓	✓	✓	✓
23	二	南瓜濃湯	白飯、香菇肉燥、蕃茄炒蛋、時令青 菜、羅宋湯、季節水果	果醬吐司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
24	三	紅豆湯	白飯、紅燒肉、滷豆干、時令青菜、 蘿蔔香菇貢丸湯、季節水果	什錦米粉	✓	✓	✓	✓
25	四	雞絲麵	鮮蔬雞肉飯、玉米濃湯、季節水果	白粥、肉鬆	✓	✓	✓	✓
26	五	綠豆蒜	白飯、青椒炒肉片、涼拌小黃瓜、時 令青菜、玉米排骨湯、季節水果	吻仔魚粥	✓	✓	✓	✓
29	一	蘿蔔糕湯	白飯、薑汁肉片、紅燒豆腐、時令青 菜、榨菜肉絲湯、季節水果	蛋餅、麥茶	✓	✓	✓	✓
30	二	三色湯圓	吻仔魚蛋炒飯、鳳梨雞湯、時令青 菜、季節水果	麵線糊	✓	✓	✓	✓
31	三	洋芋濃湯	白飯、瓜仔肉、紅蘿蔔炒蛋、時令青 菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓

☺ 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。

