



三德幼兒園七月份營養餐點表

114.7.1-7.31



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	二	地瓜粥	白飯、茄汁豬肉、開陽白菜、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
2	三	蔬菜肉絲麵	白飯、香菇絞肉、玉米炒蛋、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	鹹粥	✓	✓	✓	✓
3	四	薏仁湯	五穀飯、咖哩雞、油豆腐、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
4	五	玉米脆片、牛奶	蕃茄義大利麵、玉米濃湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
7	一	小白菜滑蛋湯	什錦炒飯、時令青菜、竹筍排骨湯、季節水果	紫米糕	✓	✓	✓	✓
8	二	豆腐羹	白飯、蒸蛋、香菇肉燥、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	麵疙瘩	✓	✓	✓	✓
9	三	牛奶西米露	什錦炒麵、時令青菜、大黃瓜魚丸湯、季節水果	芋頭地瓜湯	✓	✓	✓	✓
10	四	雞絲麵	白飯、洋蔥肉片、香菇麵筋、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	黑糖饅頭豆漿	✓	✓	✓	✓
11	五	紅豆湯	燕麥飯、紅燒豬肉、炒豆干、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	米粉湯	✓	✓	✓	✓
14	一	冬粉貢丸	白飯、洋蔥鮭魚、時令蔬菜、滷油豆腐、竹筍貢丸湯、季節水果	紫米粥	✓	✓	✓	✓
15	二	榨菜肉絲麵	白飯、洋蔥肉燥、菜脯蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
16	三	芝麻包豆漿	吻仔魚蛋炒飯、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓
17	四	什錦粥	燕麥飯、醬爆豬肉、炒天婦羅、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	芋圓地瓜圓	✓	✓	✓	✓
18	五	牛奶燕麥	白飯、瓜仔肉、紅燒豆腐、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
21	一	雪耳乃露	白飯、蘿蔔燉肉、蔥花蛋、時令青菜、蘿蔔玉米湯、季節水果	肉燥細粉	✓	✓	✓	✓
22	二	南瓜濃湯	五穀飯、雞丁炒玉米、蒸蛋、時令青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果	果醬吐司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
23	三	紅豆湯	白飯、馬鈴薯燒肉、白菜滷、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	什錦米粉	✓	✓	✓	✓
24	四	雞絲麵	什錦燴飯、蔬菜湯、季節水果	白粥、肉鬆	✓	✓	✓	✓
25	五	綠豆蒜	滷肉飯、油豆腐、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	吻仔魚粥	✓	✓	✓	✓
28	一	蘿蔔糕湯	油飯、時令青菜、玉米濃湯、季節水果	蛋餅、麥茶	✓	✓	✓	✓
29	二	三色湯圓	白飯、薑汁肉片、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	麵線糊	✓	✓	✓	✓
30	三	洋芋濃湯	五穀飯、肉燥、蒜茸素雞片、時令青菜、柴魚味噌湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
31	四	鹹米苔目	白飯、三杯雞、茄汁豆包塊、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	QQ 綠豆	✓	✓	✓	✓

◎ 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。

