



新北市桃子腳非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會辦理）04 月份菜單

日期	早 點	水果	午 餐				午 點	餐點類別檢核表				
			主食	主菜	副菜一	副菜二		湯	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	地瓜穀物饅頭、鮮奶	當季水果	糙白米飯	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
2	果醬吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	味噌豬肉燴飯、有機蔬菜、蘿蔔湯				火腿玉米粥	√	√	√	√	
7	原味穀片、鮮奶	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、青菜豆腐湯				香菇雞肉粥	√	√	√	√	
8	紅藜雙色饅頭、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	醬燒豆腐	有機蔬菜	貢丸湯	豆花	√	√	√	√
9	奶皇包、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	紅燒獅子頭	木耳炒鮮菇	有機蔬菜	火腿玉米湯	高麗菜粥	√	√	√	√
10	鹹奶油餐包、豆漿	當季水果	奶油玉米義大利麵、有機蔬菜、味噌豆腐湯				慶生會	√	√	√	√	
13	芋頭堅果饅頭、紫米漿	當季水果	什錦燴飯、有機蔬菜、玉米濃湯				絲瓜冬粉湯	√	√	√	√	
14	葡萄吐司、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	玉米炒雞茸	銀芽炒豆干	有機蔬菜	馬鈴薯蘿蔔湯	綠豆湯	√	√	√	√
15	乳酪捲、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	沙茶肉絲	涼拌小黃瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	地瓜粥	√	√	√	√
16	原味清菠蘿、豆漿	當季水果	糙白米飯	香菇滷肉	茄汁豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	紅豆桂圓湯	√	√	√	√
17	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	番茄麵疙瘩、有機蔬菜				火腿玉米粥	√	√	√	√	
20	芝麻包、紫米漿	當季水果	玉米蛋炒飯、有機蔬菜、高纖蔬菜湯				燒仙草	√	√	√	√	
21	玉米穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	南瓜燉肉	芹菜炒豆皮	有機蔬菜	海帶芽湯	鹹粥	√	√	√	√
22	全麥吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	味噌魚片	金針菇炒絲瓜	有機蔬菜	鮮菇湯	愛玉甜湯	√	√	√	√
23	銀絲卷、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	玉米雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	鍋燒麵	√	√	√	√
24	克林姆麵包、燕麥奶	當季水果	肉絲炒麵、有機蔬菜、薑絲魚片湯				南瓜小米粥	√	√	√	√	
27	什錦穀片、鮮奶	當季水果	香菇肉羹飯、有機蔬菜、雞肉豆腐湯				廣東粥	√	√	√	√	
28	小菠蘿餐包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	紅燒雞腿	紅燒冬瓜	有機蔬菜	金針湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
29	豆沙包、豆漿	當季水果	糙白米飯	糖醋豬柳	彩椒炒肉絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√
30	鮮奶饅頭、黑芝麻豆漿	當季水果	蔬食湯麵、有機蔬菜				蔥油餅	√	√	√	√	

