



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）01 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
2	玉米穀片、鮮奶	當季水果	肉絲蛋炒飯、有機蔬菜、紫菜豆腐湯				愛玉甜湯	✓	✓	✓	✓	
5	奶皇包、黑芝麻豆漿	當季水果	什錦湯麵、有機蔬菜				玉米雞蛋粥	✓	✓	✓	✓	
6	什錦穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	玉米炒雞茸	毛豆干丁	有機蔬菜	味噌魚片湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
7	葡萄吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	香菇雞柳	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	麵線糊	✓	✓	✓	✓
8	地瓜穀物饅頭、糙米漿	當季水果	糙白米飯	糖醋彩椒肉絲	金菇白菜	有機蔬菜	肉羹湯	芋頭粥	✓	✓	✓	✓
9	紅豆麵包、燕麥奶	當季水果	蔬菜燉飯、有機蔬菜、番茄蛋花湯				豆花	✓	✓	✓	✓	
12	原味穀片、鮮奶	當季水果	番茄蘑菇拌飯、有機蔬菜、味噌豆腐湯				香菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓	
13	全麥吐司、糙米漿	當季水果	糙白米飯	絞肉豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
14	芋頭堅果饅頭、豆漿	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
15	芝麻包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	三杯雞	黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	南瓜濃湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
16	小菠蘿餐包、黑芝麻豆漿	當季水果	雞肉麵疙瘩、有機蔬菜、什錦蔬菜湯				慶生會	✓	✓	✓	✓	
19	紅藜雙色饅頭、豆漿	當季水果	蔬食炒飯條、有機蔬菜、青菜蛋花湯				火腿玉米粥	✓	✓	✓	✓	
20	鹹奶油餐包、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	紫菜瓜仔肉	彩蔬鮮菇	有機蔬菜	香菇雞湯	燒仙草	✓	✓	✓	✓
21	黑糖雙色饅頭、紫米漿	當季水果	糙白米飯	洋蔥燒雞腿	芹香干絲	有機蔬菜	馬鈴薯蘿蔔湯	肉羹麵	✓	✓	✓	✓
22	果醬吐司、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	味噌雞丁	綜合滷味	有機蔬菜	冬瓜海帶湯	黑糖西米露	✓	✓	✓	✓
23	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、玉米濃湯				蔥油餅	✓	✓	✓	✓	

