



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）05 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
4	南瓜堅果饅頭、燕麥奶	當季水果	肉羹湯麵、有機蔬菜					玉米雞肉粥	√	√	√	√
5	什錦穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	高麗菜豆腐湯	紅豆湯	√	√	√	√
6	葡萄吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	冬瓜燒肉	涼拌素雞	有機蔬菜	羅宋湯	鹹粥	√	√	√	√
7	芝麻包、紫米漿	當季水果	糙白米飯	糖醋雞丁	洋蔥炒木耳	有機蔬菜	香菇雞湯	仙草蜜	√	√	√	√
8	紅豆麵包、黑芝麻豆漿	當季水果	什錦炒飯、有機蔬菜、味噌湯					蔥抓餅	√	√	√	√
11	玉米穀片、鮮奶	當季水果	滑蛋雞肉燴飯、有機蔬菜、馬鈴薯蘿蔔湯					綠豆薏仁湯	√	√	√	√
12	全麥吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	茄汁魚片	玉米炒蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	貢丸蛋花麵	√	√	√	√
13	黑糖雙色饅頭、豆漿	當季水果	糙白米飯	香菇炒雞肉	芹香干絲	有機蔬菜	蘿蔔湯	豆花	√	√	√	√
14	豆沙包、紫米漿	當季水果	糙白米飯	絞肉豆腐	香滷冬瓜	有機蔬菜	海帶芽湯	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√
15	火腿玉米麵包、燕麥奶	當季水果	番茄湯麵、有機蔬菜					慶生會	√	√	√	√
18	乳酪捲、黑芝麻豆漿	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、貢丸湯					香菇豬肉粥	√	√	√	√
19	小菠蘿餐包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	紅燒獅子頭	白菜滷	有機蔬菜	魚丸湯	愛玉甜湯	√	√	√	√
20	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	雙色雞丁	綜合滷味	有機蔬菜	什錦湯	麵線糊	√	√	√	√
21	紅豆吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	青椒炒肉絲	金針菇炒絲瓜	有機蔬菜	玉米濃湯	八寶粥	√	√	√	√
22	紅藜雙色饅頭、紫米漿	當季水果	味噌烏龍麵、有機蔬菜、蒜頭雞湯					火腿雞肉粥	√	√	√	√
25	原味穀片、鮮奶	當季水果	雞肉丼飯、有機蔬菜、鮮菇湯					黑糖西米露	√	√	√	√
26	鹹奶油餐包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	洋蔥炒雞柳	蠔油杏鮑菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	陽春麵	√	√	√	√
27	銀絲卷、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	味噌魚片	蘿蔔滷豆輪	有機蔬菜	金針湯	米苔目甜湯	√	√	√	√
28	果醬吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	古早味滷肉	糖醋甜不辣	有機蔬菜	冬瓜湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
29	鮮奶饅頭、紫米漿	當季水果	沙茶拌麵、有機蔬菜、玉米豆腐湯					蔬菜蛋花粥	√	√	√	√

