

新北市林口區南勢國民小學附設幼兒園114學年度第二學期 6月份餐點

日期	早 點		午 餐					午 點		餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯			水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	奶皇包	豆漿	燕麥飯	滷翅小腿	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	糙米排骨粥		√	√	√	√
2	蔬菜蛋麵		糙米飯	蘿蔔燒肉	蔥燒豆腐	時令蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	玉米脆片	鮮奶	√	√	√	√
3	香菇肉粥		白米飯	樹子蒸魴魚	白菜滷	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	時令水果		√	√	√	√
4	生日蛋糕	鮮奶	紫米飯	吻仔魚煎蛋	糖醋雞丁	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	豆花粉圓		√	√	√	√
5	關東煮		肉絲堅果蛋炒飯 .時令蔬菜 .肉羹湯					時令水果	蛋汁雞絲麵		√	√	√	√
6	週休二日													
7	週休二日													
8	小雞蛋饅頭	鮮奶	糙米飯	蒸瓜子肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	綠豆湯		√	√	√	√
9	芋頭鹹粥		紫米飯	清蒸豆腐魚	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	銀耳蓮子湯		√	√	√	√
10	蒸地瓜	豆漿	白米飯	玉米雞丁	家常豆腐	時令蔬菜	冬瓜雞湯	時令水果	時令水果		√	√	√	√
11	水餃	蛋花湯	燕麥飯	滷肉加麵輪	蔥花煎蛋	時令蔬菜	青菜貢丸湯	時令水果	麵包	鮮奶	√	√	√	√
12	肉鬆稀飯		什錦炒麵 時令蔬菜 蘿蔔排骨湯					時令水果	地瓜湯		√	√	√	√
13	週休二日													
14	週休二日													
15	小黑糖饅頭	鮮奶	燕麥飯	醬爆肉絲	蝦仁蒸蛋	時令蔬菜	四神湯	時令水果	肉燥麵		√	√	√	√
16	菜肉餛飩湯		糙米飯	紅燒魚	客家小炒	時令蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	紅豆湯圓		√	√	√	√
17	肉燥米粉湯		白米飯	滷肉加豆干	蔥花烘蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯	時令水果	時令水果		√	√	√	√
18	蛋餅	豆漿	紫米飯	彩椒雞柳	肉末豆腐	時令蔬菜	竹筍排骨湯	時令水果	麵包	鮮奶	√	√	√	√
19	端午節放假													
20	週休二日													
21	週休二日													
22	銀絲卷	豆漿	燕麥飯	三杯雞	魚香烘蛋	時令蔬菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	肉羹麵線		√	√	√	√
23	肉燥麵		糙米飯	豆酥魴魚	桂筍肉絲	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	水煮蛋	豆漿	√	√	√	√
24	蒸地瓜	鮮奶	白米飯	炒三鮮	香蔥豆干	時令蔬菜	玉米海芽湯	時令水果	時令水果		√	√	√	√
25	蛋花湯	水餃	紫米飯	馬鈴薯燉肉	紅燒豆腐	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	麵包	鮮奶	√	√	√	√
26	吻仔魚粥		茄汁肉醬螺絲麵 時令蔬菜 玉米濃湯					時令水果	中華豆花		√	√	√	√
27	週休二日													
28	週休二日													
29	奶皇包	豆漿	燕麥飯	滷翅小腿	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	糙米排骨粥		√	√	√	√
30	蔬菜蛋麵		糙米飯	滷肉加鴿蛋	蔥燒豆腐	時令蔬菜	鯛魚味噌湯	時令水果	玉米脆片	鮮奶	√	√	√	√