



新北市漢翔非營利幼兒園(委託財團法人三之三生命教育基金會辦理)

4 月份菜單

日期	早 點		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	豆魚蛋	蔬菜	水果
1	小餐包 燕麥飲	當季水果	什錦燴飯、青菜豆腐湯、有機蔬菜					紅豆湯	✓	✓	✓	✓
2	芝麻包 豆漿		糙白米飯	瓜子肉	筍絲麵輪	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	烤地瓜	✓	✓	✓	✓
3	丹麥吐司 米漿		美味水餃、貢丸湯、有機蔬菜					豆花	✓	✓	✓	✓
4/4-4/5 清明連假												
8	風味饅頭 糙米漿	每日提供當季水果	番茄紅燒拉麵、有機蔬菜					滑蛋蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
9	芋頭包 薏仁漿		糙白米飯	花生吻仔魚	滷味	有機蔬菜	芹香貢丸湯	小餡餅	✓	✓	✓	✓
10	小餐包 豆漿		糙白米飯	和風燉肉	甜不辣	有機蔬菜	三絲鮮菇湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
11	三色吐司 米漿		糙白米飯	紅燒雞腿	蒸蛋	有機蔬菜	薑絲蛤蜊湯	鬆餅	✓	✓	✓	✓
12	什錦脆片 牛奶		什錦燴飯、有機蔬菜、味噌豆腐湯					慶生會	✓	✓	✓	✓
15	黑糖饅頭 燕麥飲		白醬義大利麵、有機蔬菜、蘿蔔排骨湯					瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
16	芋頭饅頭糙米漿		糙白米飯	炒三層肉	鳳梨木耳	有機蔬菜	黃豆芽腐皮湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
17	什錦穀片 鮮奶		糙白米飯	清蒸調魚	素皮海結	有機蔬菜	海芽蛋花湯	鮮肉包	✓	✓	✓	✓
18	奶油球 紫米漿		糙白米飯	三杯雞	蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
19	銅鑼燒 豆漿		什錦湯麵、有機蔬菜					甜粥	✓	✓	✓	✓
22	菠蘿吐司 米漿		雞肉乾拌麵、有機蔬菜、淡水魚丸湯					芋頭粥	✓	✓	✓	✓
23	雙色饅頭 薏仁漿		糙白米飯	醬燒雞腿	蒜香玉米粒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	地瓜條	✓	✓	✓	✓
24	小牛角 黑豆奶		糙白米飯	清蒸魚	花生麵筋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	珍珠丸子	✓	✓	✓	✓
25	紅豆吐司 糙米漿		糙白米飯	蒸肉餅	炒豆干	有機蔬菜	玉米蛋花湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
26	原味穀片 鮮奶		什錦蔬菜大滷湯麵、有機蔬菜					蔥花捲	✓	✓	✓	✓
29	椰子吐司 糙米漿	香菇百匯肉羹麵、有機季節時蔬					蔬菜粥	✓	✓	✓	✓	



30	燕麥穀片 鮮奶		糙白米飯	炒三鮮	麵腸炒青椒	有機季節時蔬	紫菜蛋花湯	燒賣	√	√	√	√
----	---------	--	------	-----	-------	--------	-------	----	---	---	---	---

