



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） 6 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 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 2 | 鮮果穀片、鮮奶 | 當季水果 | 什錦燉飯、有機蔬菜、番茄蛋花湯 | | | | 鹹粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 3 | 鮮奶吐司、薏仁漿 | 當季水果 | 糙白米飯 | 風味雞柳 | 玉米炒蛋 | 有機蔬菜 | 馬鈴薯蘿蔔湯 | 麵線糊 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | 奶油麵包、黑豆奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 橙汁魚片 | 蔥燒豆干 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 豆花 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | 銀絲卷、豆漿 | 當季水果 | 糙白米飯 | 回鍋肉 | 三杯麵腸 | 有機蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 香菇肉絲粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6 | 紅藜雙色饅頭、燕麥奶 | 當季水果 | 古早味炒飯、有機蔬菜、香菇雞湯 | | | | 黑糖西米露 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 9 | 原味穀片、鮮奶 | 當季水果 | 蔬菜燴飯、有機蔬菜、味噌魚片湯 | | | | 鮮肉包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 10 | 奶皇包、燕麥奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 家常滷肉 | 涼拌木耳 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 仙草蜜 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11 | 黑糖鮮乳饅頭、豆漿 | 當季水果 | 糙白米飯 | 京醬肉絲 | 小黃瓜炒百頁 | 有機蔬菜 | 什錦菇湯 | 芋頭糕 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12 | 藍莓吐司、薏仁漿 | 當季水果 | 糙白米飯 | 三杯雞 | 西芹炒甘絲 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 慶生會 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 13 | 芋頭堅果饅頭、黑豆奶 | 當季水果 | 美味水餃、有機蔬菜、金針排骨湯 | | | | 玉米雞蛋粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16 | 豆沙包、豆漿 | 當季水果 | 香菇肉羹麵、有機蔬菜、貢丸湯 | | | | 綠豆湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17 | 什錦穀片、鮮奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 和風燉肉 | 綜合滷味 | 有機蔬菜 | 高纖蔬菜湯 | 陽春麵 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18 | 鮮奶饅頭、薏仁漿 | 當季水果 | 糙白米飯 | 茄汁魚片 | 芹菜炒豆皮 | 有機蔬菜 | 冬瓜海帶湯 | 黑糖愛玉 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19 | 全麥吐司、黑豆奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 蜜汁雞腿 | 螞蟻上樹 | 有機蔬菜 | 白菜番茄湯 | 蘿蔔糕 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20 | 鹹奶油餐包、燕麥奶 | 當季水果 | 炒飯條、有機蔬菜、肉羹湯 | | | | 紅豆薏仁湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 23 | 芝麻包、薏仁漿 | 當季水果 | 雞肉蓋飯、有機蔬菜、義式蔬菜湯 | | | | 南瓜粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 24 | 玉米穀片、鮮奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 蔥爆豬柳 | 番茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 韓式豆芽湯 | 紫米紅豆湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 25 | 菠蘿麵包、燕麥奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 紅燒肉 | 獅子頭滷白菜 | 有機蔬菜 | 玉米火腿湯 | 叻仔魚粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 26 | 葡萄土司、黑豆奶 | 當季水果 | 糙白米飯 | 雙色雞丁 | 黃瓜炒甜不辣 | 有機蔬菜 | 巧達濃湯 | 米苔目甜湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 27 | 蔓越莓乳酪麵包、豆漿 | 當季水果 | 台式炒麵、有機蔬菜、蒜頭雞湯 | | | | 蔬菜粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 30 | 乳酪捲、薏仁漿 | 當季水果 | 番茄湯泡飯、有機蔬菜、魚丸湯 | | | | 蔥油餅 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |

