宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 112年3月份餐點表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 | 1全穀 根莖類 | 2豆魚肉蛋奶類 | 3蔬菜類 | 4水果類 |
| 1 | 三 | 枸杞麵線 | 五穀飯 | 香滷小腿 | 木耳炒黃瓜 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 時令水果 |  綠豆QQ湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | 四 | 奶酥吐司 豆漿 | 精燉紅燒麵 | 時令水果 | 油豆腐細粉 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 3 | 五 | 玉米濃湯 | 糙米飯 | 紅蘿蔔燴蛋 | 玉米炒肉末 | 時令蔬菜 | 柴魚豆腐湯 | 時令水果 | 沙其瑪 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2.3 | 1.2 | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | 一 | 營養燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 蔭瓜滷肉 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 芙蓉蛋花湯 | 時令水果 | 翡翠銀魚羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 1.3 | 3 | 2 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |  |
| 7 | 二 | 地瓜粥 | 什錦肉絲炒麵 | 青菜魚丸湯 | 時令水果 | 青蔥饅頭 決明茶 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |
| 8 | 三 | 絲瓜烏龍 | 五穀飯 | 醬燒冬瓜 | 炸花枝丸 | 時令蔬菜 | 玉米排骨湯 | 時令水果 | 三絲豆腐羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 3 | 1.2 | 3 | 1.2 | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 9 | 四 | 芹菜餅 豆漿 | 鮮蔬瘦肉粥 | 海苔肉鬆 | 時令水果 | 客家粄條 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 10 | 五 | 芋頭西米露 | 糙米飯 | 烤麩滷蘿蔔 | 紅燒肉 | 時令蔬菜 | 薑絲蛤蠣湯 | 時令水果 | 小肉包 奶露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 1.3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 13 | 一 | 黑糖饅頭 米漿 | 白米飯 | 五香肉燥 | 芹香甜不辣 | 時令蔬菜 | 南瓜湯 | 時令水果 |  貢丸米粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 1.3 | 3 | 1 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 14 | 二 | 鮮蔬滑蛋粥 |  豬肉洋芋燴飯 | 時令水果 | 花卷 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2 |  | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 15 | 三 | 什錦素羹 | 五穀飯 | 粉蒸肉 | 酸菜麵腸 | 時令蔬菜 | 大骨黃瓜湯 | 時令水果 | 紅豆芋圓湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2 | 1.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 16 | 四 | 雞蛋吐司 豆漿 | 番茄肉絲拉麵 | 時令水果 | 仙草蜜 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |

※ 1.本園食材來源一律使用國產豬肉 2.以上中午餐點均附有當季水果；青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而變動

宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 112年3月份餐點表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 | 1全穀 根莖類 | 2豆魚肉蛋奶類 | 3蔬菜類 | 4水果類 |
| 17 | 五 | 莧菜魩仔魚粥 | 糙米飯 | 蠔油鮮菇 | 菜脯蛋 | 時令蔬菜 | 青菜肉片湯 | 時令水果 | 芋泥包 枸杞木耳湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 20 | 一 | 銀絲卷 米漿 | 白米飯 | 香菇麵筋 | 豆干丁炒肉末 | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 紅麵線羹 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 1.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |
| 21 | 二 | 蘿蔔糕湯 | 火腿蛋炒飯 | 羅宋湯 | 時令水果 | 草莓麵包 桂圓茶 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |
| 22 | 三 | 綠豆仁西米露 | 五穀飯 | 海帶燉肉 | 芹菜炒干絲 | 時令蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 時令水果 | 鮮蔬細粉 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 四 | 葡萄乾吐司 豆漿 | 鮮蔬肉絲湯麵 | 時令水果 | 酸辣湯 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 2.3 |  |  |  |  |  |
| 24 | 五 | 海苔滑蛋粥 | 糙米飯 | 開陽白菜 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 | 時令水果 | 鮮奶小饅頭 紅棗茶 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 六 | 蘑菇濃湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 油條 | 時令水果 | 什錦烏龍湯 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2 | 1 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 一 | 椰香饅頭 牛奶 | 白米飯 | 筍絲燉肉 | 炒三色 | 時令蔬菜 | 海帶芽湯 | 時令水果 | 南瓜米粉湯 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 二 | 香菇粥 | 肉燥乾麵 | 四神湯 | 時令水果 | 原味蛋糕 水果茶 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 三 | 鮮蔬麵線 | 五穀飯 | 蔥爆豆干 | 肉卷 | 時令蔬菜 | 大骨瓠瓜湯 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 四 | 紅豆吐司 豆漿 | 什錦鮮蔬粥 | 涼拌小黃瓜 | 時令水果 | 檸檬愛玉凍 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | 五 | 養生紫米粥 | 糙米飯 | 京醬肉絲 | 炒冬粉 | 時令蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時令水果 | 米香菓 冬瓜露 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ 1.本園食材來源一律使用國產豬肉 2.以上中午餐點均附有當季水果；青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而變動