宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 112年1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 |
| 3 | 二 | | 鮮蔬粥 | 火腿蛋炒飯 | | | | | | 四神湯 | 時令水果 | 原味蛋糕有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.3 | 1.2 | | | | | | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 4 | 三 | | 枸杞麵線 | 五穀飯 | 醬燒冬瓜 | | 炸花枝丸 | | 時令蔬菜 | 玉米排骨湯 | 時令水果 | 綠豆QQ |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.3 | 1 | 3 | | 1.2 | | 3 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | 四 | | 芹菜餅 豆漿 | 精燉紅燒麵 | | | | | | | 時令水果 | 三絲豆腐湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2.3 | 1.2.3 | | | | | | | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 6 | 五 | | 海苔滑蛋粥 | 糙米飯 | 筍絲燉肉 | | 螞蟻上樹 | | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 沙其瑪 紅棗茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2 | 1 | 2.3 | | 1.3 | | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 7 | | 六 | 玉米濃湯 | 皮蛋瘦肉粥 | | | | | 涼拌素雞 | | 時令水果 | 南瓜米粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2 | 1.2.3 | | | | | 1.3 | | 4 | 1 |  |  |  |  |  |
| 9 | | 一 | 香芋饅頭 米漿 | 白米飯 | 香菇麵筋 | | 玉米炒肉末 | | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 翡翠銀魚羹 |  |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1 | 1 | 1.3 | | 1.2 | | 3 | 3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |  |
| 10 | 二 | | 地瓜粥 | 什錦肉絲炒麵 | | | | | 魚丸湯 | | 時令水果 | 菠蘿麵包 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1 | 1.2.3 | | | | | 2.3 | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 11 | | 三 | 絲瓜烏龍湯 | 五穀飯 | 粉蒸肉 | | | 酸菜麵腸 | 時令蔬菜 | 大骨黃瓜湯 | 時令水果 | 油豆腐細粉 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.3 | 1 | 2 | | | 1.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 12 | | 四 | 奶酥吐司 豆漿 | 什錦鮮蔬粥 | | | | | 海苔肉鬆 | | 時令水果 | 客家粄條 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2 | 1.3 | | | | | 2 | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 13 | | 五 | 養生紫米粥 | 糙米飯 | 烤麩滷蘿蔔 | | | 紅燒肉 | 時令蔬菜 | 芙蓉蛋花湯 | 時令水果 | 小肉包枸杞木耳茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1 | 1 | 3 | | | 2 | 3 | 2 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 16 | | 一 | 黑糖饅頭 米漿 | 白米飯 | 香滷小腿 | | | 炒三色 | 時令蔬菜 | 南瓜湯 | 時令水果 | 鮮蔬麵線 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1 | 1 | | 2 | | 3 | 3 | 1 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 17 | | 二 | 什錦素羹 | 豬肉洋芋燴飯 | | | | | | | 時令水果 | 花卷 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.3 | 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1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 |
| 18 | | 三 | 莧菜魩仔魚粥 | 五穀飯 | 紅蘿蔔燴蛋 | 肉卷 | 時令蔬菜 | 薑絲蛤蠣湯 | 時令水果 | 酸辣湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2.3 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 19 | | 四 | 葡萄乾吐司 豆漿 | 火鍋大餐 | | | | | 時令水果 | 紅豆芋園湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2 |  | | | | | 4 | 1 |  |  |  |  |  |
| 30 | | 一 | 營養燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 五香肉燥 | 芹香甜不辣 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 時令水果 | 貢丸米粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | 1.2 | 1 | 2 | 1.2 | 3 | 3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |  |
| 31 | | 二 | 鮮蔬滑蛋粥 | 什錦鮮蔬拉麵 | | | | | 時令水果 | 草莓麵包 桂圓茶 |  |  |  |  |  |
|  | | | 1.2.3 | 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