宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 112年10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 |
| 2 | 一 | 鮮奶饅頭 米漿 | 白米飯 | 油豆腐滷肉 | 玉米炒蛋 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 時令水果 | 米粉羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 1.2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 3 | 二 | 什錦粥 | 肉絲炒麵 | 魚丸湯 | 時令水果 | 冬瓜露 麥克雞塊 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 1.2 | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 4 | 三 | 鮮蔬麵線 | 五穀飯 | 螞蟻上樹 | 蠔油鮮菇 | 時令蔬菜 | 銀芽肉絲湯 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 1.3 | 3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | 四 | 葡萄乾吐司 豆漿 | 什錦蘿蔔粥 | 涼拌小黃瓜 | 時令水果 | 酸辣湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.3 | 3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 6 | 五 | 綠豆仁西米露 | 糙米飯 | 蒸蛋 | 酸菜麵腸 | 時令蔬菜 | 黃瓜大骨湯 | 時令水果 | 花卷 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 1.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 11 | 三 | 黑糖饅頭 米漿 | 五穀飯 | 滷麵筋 | 菜脯蛋 | 時令蔬菜 | 貢丸湯 | 時令水果 |  蔬菜粄條 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 1 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 12 | 四 | 鮮菇粥 |  榨菜肉絲湯麵 | 時令水果 | 仙草蜜 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 |  1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 13 | 五 | 蘿蔔糕湯 | 糙米飯 | 粉蒸肉 | 素炒荳苞 | 時令蔬菜 | 蘿蔔湯 | 時令水果 | 小肉包 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 16 | 一 | 玉米燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 瓜仔肉 | 炒三蔬 | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 麵線羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1..2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 17 | 二 |  絲瓜蛋粥 | 肉燥乾麵 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 菠蘿麵包 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2.3 | 1.2 | 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10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 |  蘑菇濃湯 | 五穀飯 | 醬燒冬瓜 | 香芹乾絲 | 時令蔬菜 | 青菜肉絲湯 | 時令水果 | 紅豆薏仁湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.3 | 1 | 3 | 3 |  3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 19 | 四 | 鮮奶吐司 豆漿 | 豬肉紅燒麵 | 時令水果 | 蔬菜湯餃 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 20 | 五 | 滑蛋粥 | 糙米飯 | 開陽白菜 | 肉卷 | 時令蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時令水果 | 豆沙包 奶露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 3 | 1.2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 23 | 一  | 甜心卷 米漿 | 白米飯 | 滷肉 | 醬燒乾丁 | 時令蔬菜 | 南瓜湯 | 時令水果 | 冬粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 24 | 二 | 玉米鹹粥 | 香味大滷麵 | 時令水果 | 原味蛋糕 紅棗茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 25 | 三 | 絲瓜麵線 | 五穀飯 | 醬燒丸子 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 瓠瓜排骨湯 | 時令水果 | 玉米濃湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 1.2 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 26 | 四 | 雞蛋吐司 豆漿 | 培根蛋炒飯 | 薑絲冬瓜湯 | 時令水果 | 綠豆QQ |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 27 | 五 | 瘦肉粥 | 糙米飯 | 胡蘿蔔燴蛋 | 蒜香魩仔魚 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 米香菓 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 30 | 一 | 銀絲卷 米漿 | 糙米飯 | 蔥香肉燥 | 三色丁 | 時令蔬菜 | 海帶芽湯 | 時令水果 | 青蛙下蛋 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 31 | 二 | 什錦素羹 | 高麗菜雞肉粥 | 海苔肉鬆 | 時令水果 | 芝麻卷枸杞木耳茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 1.2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |

※ 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