宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113年03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 | 五 | 養生紫米粥 | 糙米飯 | 筍絲滷肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 青蔥饅頭 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 4 | 一 | 營養燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 香滷小腿 | 蒜炒豆干 | 時令蔬菜 | 南瓜湯 | 時令水果 |  貢丸米粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 1 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 5 | 二 | 皮蛋粥 |  什錦肉絲炒麵  |  四神湯 | 時令水果 | 波蘿麵包 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | 三 | 清香烏龍湯 | 五穀飯 | 醬燒冬瓜 |  炸花枝丸 | 時令蔬菜 | 排骨玉米湯 | 時令水果 | 油豆腐細粉 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1.2 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 7 | 四 | 奶酥吐司 豆漿 | 高麗菜瘦肉粥 | 涼拌小黃瓜 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 |  1.2.3 |  3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 8 | 五 | 芋頭西米露 | 糙米飯 | 烤麩滷蘿蔔 | 紅燒肉 | 時令蔬菜 | 羅宋湯 | 時令水果 |  小肉包 鮮果茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 | 1 | 2.3 | 2 |  3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 11 | 一 | 黑糖饅頭 米漿 | 白米飯 | 五香肉燥 | 芹香甜不辣 | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 鮮蔬麵 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1 | 1 | 2 | 1.2 | 3 | 3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 12 | 二 |  鮮蔬滑蛋粥 | 豬肉洋芋燴飯 | 時令水果 | 花卷 紅棗茶茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 | 1.2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 13 | 三 |  玉米濃湯 | 五穀飯 | 粉蒸肉 | 酸菜麵腸 | 時令蔬菜 | 芙蓉蛋花湯  | 時令水果 | 紅豆芋圓湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1 | 1 | 2 | 1.3 | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 14 | 四 |  芹菜餅 豆漿 | 紅燒蘿蔔豬肉麵 | 時令水果 | 白煮蛋 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 2 |  |  |  |  |
| 15 | 五 |  莧菜魩仔魚粥 | 糙米飯 | 蠔油鮮菇 | 玉米炒蛋 | 時令蔬菜 | 大骨瓠瓜湯 | 時令水果 | 芋泥包 白木耳湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2.3 | 1 | 3 | 1.2 | 3 | 2.3 | 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

宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113年03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 | 一 | 銀絲卷 牛奶 | 白米飯 | 香滷油豆腐 | 黃瓜炒肉丁 | 時令蔬菜 | 豆芽肉絲湯 | 時令水果 | 南瓜米粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 19 | 二 | 蘿蔔糕湯 | 肉燥乾麵 | 魚丸湯 | 時令水果 | 奶酥麵包有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 20 | 三 | 什錦麵線 | 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 |  仙草蜜 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | 四 | 葡萄乾吐司 豆漿 | 雞絲鮮蔬粥 | 油條 | 時令水果 | 客家板條 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.4 | 1.2.3 | 1 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 22 | 五 | 地瓜粥 | 糙米飯 | 開陽白菜 | 肉卷 | 時令蔬菜 | 青菜肉片湯 | 時令水果 | 米香菓 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 25 | 一 | 椰香饅頭 米漿 | 白米飯 | 蔭瓜滷肉 |  炒三色 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 時令水果 | 香芹餛飩湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 26 | 二 | 鮮菇粥 | 雞丁蛋炒飯 | 雙色蘿蔔湯 | 時令水果 | 原味蛋糕 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 27 | 三 | 絲瓜麵線 | 五穀飯 | 滷三味 | 炒粉絲 | 時令蔬菜 | 貢丸湯 | 時令水果 | 翡翠銀魚羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 1 | 3 | 1.2 | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 28 | 四 | 紅豆吐司 豆漿 | 翠片玉子拉麵 | 時令水果 | 綠豆QQ湯  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 29 | 五 | 海苔粥 | 糙米飯 | 馬鈴薯燴肉 | 木耳炒豆包 | 時令蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 時令水果 | 沙其瑪仙楂蘋果湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 1.2 | 1.2 | 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