宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113年05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 | 四 | 廣東粥 |  香菇蛋炒飯 | 大骨黃瓜湯 | 時令水果 | 芋圓QQ湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 3 | 五 | 粿仔湯 | 五穀飯 | 筍絲燉肉 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 四神湯 | 時令水果 | 青蔥饅頭 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 1 | 1.2 | 3 | 1.2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 6 | 一 | 芝麻吐司 米漿 | 糙米飯 | 菠菜燴蛋絲 | 玉米炒肉末 | 時令蔬菜 | 味噌湯 | 時令水果 | 翡翠銀魚湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1 |  1  |  2.3 |  2.3 |  3  |  2 | 4 | 2 |  |  |  |  |
| 7 | 二 | 海苔滑蛋粥 | 精燉紅燒麵 | 時令水果 | 沙其瑪 紅棗茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 8 | 三 | 芹菜餅 豆漿 | 白米飯 | 香滷小腿 | 木耳炒豆干 | 時令蔬菜 | 紫菜絲瓜湯 | 時令水果 | 檸檬愛玉凍 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 9 | 四 |  地瓜粥 | 什錦雞絲炒麵 | 羅宋湯 | 時令水果 | 蔬菜湯餃 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1 |  1.2.3 |  2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 10 | 五 | 綠豆仁濃湯 | 五穀飯 | 冬瓜蒸肉 | 炸花枝丸 | 時令蔬菜 | 排骨玉米湯 | 時令水果 | 菠蘿麵包 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 13 | 一 | 營養燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 五香肉燥 | 香炒甜不辣 | 時令蔬菜 | 白玉魚板湯 | 時令水果 | 油豆腐細粉 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 | 1 | 2 | 1.2 | 3 | 1.2 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 14 | 二 | 芋頭牛奶西米露 | 家常鹹粥 | 涼拌素雞 | 時令水果 | 小肉包 鮮果茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 | 1.2.3 | 1.2 | 4 |  1.2 |  |  |  |  |
| 15 | 三 | 小饅頭 豆漿 | 糙米飯 | 烤麩滷蘿蔔 | 蔥爆肉片 | 時令蔬菜 | 芙蓉蛋花湯 | 時令水果 |  貢丸湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 |  1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2 | 4 |  1.2 |  |  |  |  |
| 16 | 四 | 絲瓜烏龍湯 | 豬肉洋芋燴飯 | 時令水果 |  紅豆薏仁湯 |  |  |  |  |
| 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 113年05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 | 什錦素湯 | 五穀飯 | 瓠瓜燴肉 | 客家小炒 | 時令蔬菜 | 竹筍湯 | 時令水果 | 花卷 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 3 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 20 | 一 | 白饅頭 牛奶 | 糙米飯 | 蠔油鮮菇 | 菜脯蛋 | 時令蔬菜 | 鳳梨雞湯 | 時令水果 | 紅麵線湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | 二 | 莧菜魩仔魚粥 | 紅蘿蔔肉絲湯麵 | 時令水果 | 小餐包枸杞木耳湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 22 | 三 | 原味吐司 豆漿 | 白米飯 | 蔭瓜滷肉 | 雪菜炒麵腸 | 時令蔬菜 | 酸菜結湯 | 時令水果 | 仙草蜜 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 1.3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 23 | 四 | 蘿蔔糕湯 | 肉絲炒烏龍麵 | 櫛瓜魚丸湯 | 時令水果 | 三絲豆腐湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 24 | 五 | 鮮蔬肉燥粥 | 五穀飯 | 海帶燉肉 | 清炒干絲 | 時令蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 時令水果 | 芋頭麵包 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 27 | 一 | 燒餅 米漿 | 糙米飯 | 開陽白菜 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 青菜肉片湯 | 時令水果 | 雞絲麵湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 28 | 二 | 馬鈴薯濃湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 油條 | 時令水果 | 米香菓 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 | 1 | 4 |  1 |  |  |  |  |
| 29 | 三 | 椰香饅頭 豆漿 | 白米飯 | 麻婆豆腐 | 蔬菜烘蛋 |  | 豆芽肉絲湯 | 時令水果 |  南瓜粗粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 2.3 | 3 |  | 4 |  1 |  |  |  |  |
| 30 | 四 | 鮮菇粥 | 豚骨翠玉拉麵 | 時令水果 |  粉條甜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 4 |  1 |  |  |  |  |
| 31 | 五 | 香蔥清麵線 | 五穀飯 | 京醬肉絲 | 蔥燒豆皮 | 時令蔬菜 | 髮菜豆腐湯 | 時令水果 | 奶香蛋糕 洛神花茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 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