宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113年8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 | 四 | 鮮蔬粥 | 白米飯 | 油豆腐滷肉 | 菜脯蛋 | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 綠豆湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | 五 | 綠豆仁西米露 | 蘿蔔肉丁炒飯 | 魚丸湯 | 時令水果 | 小刈包 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 |  | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | 一 | 海苔滑蛋粥 | 肉燥湯麵 | 時令水果 | 青蔥麵包 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 6 | 二 | 雞蛋吐司 豆漿 | 五穀飯 | 蠔油鮮菇 | 紅蘿蔔炒肉絲 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 酸辣湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 7 | 三 | 玉米麥片 牛奶 | 鮮菇粥  | 海苔肉鬆 | 時令水果 | 奶酥麵包 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 8 | 四 | 巧達濃湯 | 糙米飯 | 香滷麵筋 | 玉米炒肉末 | 時令蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 時令水果 | 米粉羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 1 | 1.2 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 9 | 五 | 莧菜麵線 | 香菇肉羹飯 | 時令水果 | 草莓麵包 奶露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 12 | 一 | 瘦肉粥 | 鮮蔬湯麵 | 時令水果 | 香筍肉包 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 13 | 二 | 葡萄乾吐司 豆漿 | 白米飯 | 五香滷味 | 蒜炒魩仔魚 | 時令蔬菜 | 雲耳薑絲湯 | 時令水果 | 地瓜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 14 | 三 | 鮮奶饅頭 米漿 | 蘿蔔瘦肉粥 | 涼拌小黃瓜 | 時令水果 | 蔥花捲 枸杞茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 |  | 3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 15 | 四 | 什錦素羹 | 五穀飯 | 絲瓜燴蛋 | 香腸 | 時令蔬菜 | 蔬菜大骨湯 | 時令水果 | 黑糖粉圓 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 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

宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113年8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 |
| 16 | 五 | 玉米濃湯 | 家常蛋炒飯 | 雙色蘿蔔湯 | 時令水果 | 肉鬆麵包 洛神花茶  |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1.2 | 3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 19 | 一 | 什錦粥 | 肉燥乾麵 | 青菜豆腐湯 | 時令水果 | 豆沙包 奶露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 20 | 二 | 鮮奶吐司 豆漿 | 糙米飯 | 香芹豆苞 | 滷肉 | 時令蔬菜 | 貢丸湯 | 時令水果 | 番茄濃湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | 三 | 銀絲卷 米漿 | 瓠瓜肉絲粥 | 脆瓜 | 時令水果 | 原味蛋糕 水果茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 | 3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 22 | 四 | 芋頭牛奶西米露 | 白米飯 | 香菇蒸肉 | 素炒乾丁 | 時令蔬菜 | 羅宋湯 | 時令水果 | 烏龍湯麵 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 23 | 五 | 米苔目 | 什錦燴飯 | 時令水果 | 紅豆薏仁湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 |  4 | 1 |  |  |  |  |
| 26 | 一 | 銀魚粥 | 香味大滷麵 | 時令水果 | 黑糖小饅頭 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 27 | 二 | 芋頭吐司 豆漿 | 五穀飯 | 榨菜炒肉絲 | 醬燒豆腐 | 時令蔬菜 | 排骨湯 | 時令水果 | 愛玉凍 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 28 | 三 | 燕麥片 牛奶 | 廣東粥 | 涼拌豆干 | 時令水果 | 蔥餅 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 29 | 四 | 什錦麵線 | 糙米飯 | 滷肉 | 炒三色 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 香芹餛飩湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2 | 3 | 3 |  2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 30 | 五 | 皮蛋粥 | 雞絲湯麵 | 時令水果 | 芋頭包 洛神茶 |  |  |  |  |
| 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