宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113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 |
| 1 | | | 二 | | 什錦粥 | 肉絲炒麵 | | | | | 魚丸湯 | 時令水果 | 麥克雞塊 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1.3 | 1.2.3 | | | | | 1.2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 2 | | | 三 | | 小米甜粥 | 五穀飯 | | 胡蘿蔔炒蛋 | 蠔油鮮菇 | 時令蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1 | 1 | | 2.3 | 3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 3 | | | 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 | 1.2.3 | | | | | 3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 4 | | | 五 | | 綠豆仁西米露 | 糙米飯 | | 蒸蛋 | 炒冬粉 | 時令蔬菜 | 薑絲蛤蜊湯 | 時令水果 | 麵粉煎 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1 | 1 | | 2 | 1 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 7 | | | 一 | | 鮮奶饅頭 米漿 | 白米飯 | | 油豆腐滷肉 | 玉米炒蛋 | 時令蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 時令水果 | 米粉羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1.2 | 1 | | 2 | 1.2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 8 | | | 二 | | 鮮菇粥 | 美味肉羹麵 | | | | | | 時令水果 | 薯條 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1.3 | 1.2 | | | | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 9 | | | 三 | | 南瓜饅頭 米漿 | 五穀飯 | | 滷麵筋 | 菜脯蛋 | 時令蔬菜 | 貢丸湯 | 時令水果 | 蔬菜板條 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1 | 1 | | 1 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 11 | | | 五 | | 瘦肉粥 | 糙米飯 | | 醬燒肉絲 | 素炒荳苞 | 時令蔬菜 | 蘿蔔湯 | 時令水果 | 奶酥麵包 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | | 1.2 | 1 | | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 14 | | 一 | | 玉米燕麥片 牛奶 | | | 白米飯 | 瓜仔肉 | 魩仔魚炒蛋 | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 麵線羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1.2 | | | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 15 | | 二 | | 絲瓜蛋粥 | | | 肉燥乾麵 | | | | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 草莓麵包 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1.2.3 | | | 1.2 | | | | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 16 | | 三 | | 米苔目 | | | 五穀飯 | 麻婆豆腐 | 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 | | | 1 | 2 | 2.3 | 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 |
| 17 | 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 | 1.2.3 | | | | | | | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 18 | 五 | 滑蛋粥 | 糙米飯 | 絲瓜燴蛋 | 炸排骨 | 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 | 2.3 | 2 | 3 | 2.3 | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | 一 | 燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 滷肉 | 醬燒乾丁 | 時令蔬菜 | 鮮蔬魚板湯 | | | 時令水果 | 冬粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1.2.3 | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 22 | 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 |  |  |  |  |
| 23 | 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 | 麵疙瘩 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.3 | 1 | 1.2 | 2.3 | 3 | 2.3 | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 24 | 四 | 雞蛋吐司 豆漿 | 培根蛋炒飯 | | | | | 大骨竹筍湯 | 時令水果 | | 八寶湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.2 | 1.2 | | | | | 2.3 | 4 | | 1 |  |  |  |  |
| 25 | 五 | 瘦肉粥 | 糙米飯 | 番茄燴蛋丁 | 香腸 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | | | 時令水果 | 沙其馬 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2 | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 28 | 一 | 銀絲卷 米漿 | 白米飯 | 蔥香肉燥 | 三色丁 | 時令蔬菜 | 虱目魚丸湯 | | | 時令水果 | 青蛙下蛋 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1 | 1 | 2.3 | 3 | 3 | 1.2 | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 29 | 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 | | | 2.3 | | | | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 30 | 三 | 馬鈴薯濃湯 | 五穀飯 | 梅乾菜滷肉 | 蒜香魩仔魚 | 時令蔬菜 | 青菜蛋花湯 | | | 時令水果 | 烏龍麵 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 3 | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 31 | 四 | 全麥吐司 豆漿 | 鮮蔬肉片湯麵 | | | | | | | 時令水果 | 香菇麵線 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.2 | 1.2.3 | | | | | | | 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