宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 113年12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 | 蔬菜烘蛋 | 玉米炒豆乾 | 時令蔬菜 | 金針湯 | 時令水果 | 米粉羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 1.2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 3 | 二 | 什錦麵線 | 火腿玉米蛋炒飯 | 蘿蔔排骨湯 | 時令水果 | 麥克雞塊 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 2.3. | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 4 | 三 | 綠豆仁西米露 | 五穀飯 | 蒸蛋 | 豆乾炒肉絲 | 時令蔬菜 | 鮮菇湯 | 時令水果 | 冬粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | 四 | 葡萄乾吐司 豆漿 | 榨菜肉絲湯麵 | 時令水果 | 香芹餛飩湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 6 | 五 | 什錦粥 | 糙米飯 | 蒜香麵腸 | 醬燒豆腐 | 時令蔬菜 | 胡瓜湯 | 時令水果 | 豆沙包 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 1.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 9 | 一 | 甜心卷 牛奶 | 白米飯 | 菜脯蛋 | 滷肉 | 時令蔬菜 | 青菜肉絲湯 | 時令水果 | 黑糖粉圓 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 10 | 二 | 鮮蔬素湯 | 高麗菜雞肉粥 | 海苔肉鬆 | 時令水果 | 奶酥麵包 決明茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 3 |  1.2.3 |  2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 11 | 三 | 米苔目 | 五穀飯 | 醬燒麵筋 | 紅蘿蔔炒肉絲 | 時令蔬菜 | 竹筍排骨湯 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 1 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 12 | 四 | 鮮奶吐司 豆漿 | 翠玉大滷麵 | 時令水果 | 酸辣湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 13 | 五 | 滑蛋粥 | 糙米飯 | 香芹豆苞 | 黃瓜雞丁 | 時令蔬菜 | 貢丸湯 | 時令水果 | 芝麻包 白木耳湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 16 | 一 | 銀絲卷 米漿 | 白米飯 | 瓜仔蒸肉 | 素炒乾丁 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 魩仔魚羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |

 ※ 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12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 | 二 | 青菜肉末粥 | 鮮香什錦湯麵 | 時令水果 | 雞蛋糕 奶露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 18 | 三 | 什錦麵線湯 | 五穀飯 | 洋蔥炒蛋 | 香爆肉絲 | 時令蔬菜 | 黃瓜湯 | 時令水果 | 烏龍麵 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 19 | 四 | 雞蛋吐司 豆漿 | 鮮蔬肉丁粥 | 五香豆乾 | 時令水果 | 巧達濃湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 2 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 20 | 五 | 芋頭牛奶西米露 | 糙米飯 | 冬瓜蒸肉 | 馬鈴薯雞丁 | 時令蔬菜 | 銀芽湯 | 時令水果 | 紅豆湯圓 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 1.2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 23 | 一 | 地瓜饅頭 米漿 | 白米飯 | 麻婆豆腐 | 炒冬粉 | 時令蔬菜 | 海帶蛋花湯 | 時令水果 | 青蛙下蛋 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 1.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 24 | 二 | 玉米滑蛋粥 | 香味肉羹飯 | 時令水果 | 原味蛋糕 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 25 | 三 | 鮮蔬粉條 | 五穀飯 | 豆芽炒肉絲 | 茶碗蒸 | 時令蔬菜 | 鳳梨雞肉湯 | 時令水果 | 香菇麵線 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 2.4 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 26 | 四 | 全麥吐司 豆漿 | 精燉紅燒麵 | 時令水果 | 白煮蛋 酸梅汁 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1.2.3 | 4 | 2.4 |  |  |  |  |
| 27 | 五 | 海苔粥 | 糙米飯 | 番茄炒蛋 | 香滷甜不辣 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 小餐包 紅棗茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 1.2 | 3 | 2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 30 | 一 | 銀魚鮮蔬粥 | 白米飯 | 香腸 | 絲瓜燴蛋 | 時令蔬菜 | 魚丸湯 | 時令水果 | 薏仁湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 31 | 二 | 小米粥 | 義大利肉醬麵 | 奶油鮮蔬湯 | 時令水果 | 青蔥卷 枸杞茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 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