宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 114年3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 |
| 3 | | 一 | | 營養燕麥片 牛奶 | 白米飯 | 蠔油鮮菇 | 菜脯蛋 | 時令蔬菜 | 南瓜湯 | 時令水果 | 貢丸米粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1.2 | 1 | 3 | 2.3 | 3 | 1 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 4 | | 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 |  |  |  |  |
| 5 | | 三 | | 奶酥吐司 豆漿 | 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 | | | | 1.2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1.2 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 6 | | 四 | | 清香烏龍湯 | 高麗菜瘦肉粥 | | | 涼拌小黃瓜 | | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1.3 | 1.2.3 | | | 3 | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 7 | | 五 | | 芋頭西米露 | 糙米飯 | 烤麩滷蘿蔔 | 紅燒肉 | 時令蔬菜 | 蔬菜湯 | 時令水果 | 小肉包 鮮果茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1.2 | 1 | 2.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 10 | | 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 |  |  |  |  |
| 11 | | | 二 | 鮮蔬滑蛋粥 | 豬肉洋芋燴飯 | | | | | 時令水果 | 花卷 紅棗茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1.2.3 | 1.2.3 | | | | | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 12 | | | 三 | 地瓜吐司 豆漿 | 五穀飯 | 粉蒸肉 | 酸菜麵腸 | 時令蔬菜 | 芙蓉蛋花湯 | 時令水果 | 三絲豆腐羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 2.3 | 1 | 2 | 1.3 | 3 | 2 | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 13 | | | 四 | 玉米濃湯 | 紅燒蘿蔔豬肉麵 | | | | | 時令水果 | 紅豆芋圓湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | | | 1 | 1.2.3 | | | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 14 | | | 五 | 莧菜魩仔魚粥 | 糙米飯 | 香滷小腿 | 蒜炒豆干 | 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 | 2 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 17 | | | 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 |  |  |  |  |

※ 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

3.依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、

魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏。

宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 114 年3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 | 二 | 蘿蔔糕湯 | 肉燥乾麵 | | | | 青菜肉片湯 | 時令水果 | 奶酥麵包 有機麥茶 |  |  |  |  | |
| 食物類別 | | 1.2 | 1.2.3 | | | | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  | |
| 19 | 三 | 原味吐司 豆漿 | 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 |  |  |  |  |
| 20 | 四 | 枸杞麵線 | 雞絲鮮蔬粥 | | | 油條 | | 時令水果 | 客家粄條 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.3 | 1.2.3 | | | 1 | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | 五 | 地瓜粥 | 糙米飯 | 開陽白菜 | 肉卷 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 米香菓 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 24 | 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 | 什錦冬粉湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 25 | 二 | 鮮菇粥 | 雞丁蛋炒飯 | | | 雙色蘿蔔湯 | | 時令水果 | 草莓蛋糕 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.3 | 1.2.3 | | | 3 | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 26 | 三 | 紅豆吐司 豆漿 | 五穀飯 | 滷三味 | 香菇炒肉絲 | 時令蔬菜 | 山藥排骨湯 | 時令水果 | 翡翠銀魚羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.2 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 2.3 |  |  |  |  |
| 27 | 四 | 絲瓜麵線 | 翠片玉子拉麵 | | | | | 時令水果 | 綠豆QQ湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.3 | 1.2.3 | | | | | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 28 | 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 | 沙琪瑪 仙楂蘋果湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1.3 | 1 | 1.2 | 1.2 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 31 | 一 | 養生紫米粥 | 白米飯 | 筍絲滷肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令蔬菜 | 胡瓜湯 | 時令水果 | 青蔥饅頭 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | | 1 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 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

3.依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、

魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏。