宜蘭縣私立芝蔴村幼兒園 114年7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 | 絲瓜烏龍麵 | 什錦鮮蔬粥 | 涼拌四季豆 | 時令水果 | 全麥饅頭 養生茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 |  1.3  |  3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | 三 | 芋頭西米露 | 五穀飯 | 筍絲燉肉 | 酸菜麵腸 | 時令蔬菜 | 玉米排骨湯 | 時令水果 | 油豆腐細粉 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2.3 | 1.3 | 3 | 1.2 | 4 | 1.2 |  |  |  |  |
| 3 | 四 | 鮮蔬滑蛋粥 | 精燉紅燒麵 | 時令水果 | 小肉包 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 4 | 五 | 甜心卷 豆漿 | 糙米飯 | 紅蘿蔔燴蛋 | 木耳炒肉絲 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 沙其瑪 桂圓茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 2 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 7 | 一 | 黑糖饅頭 米漿 | 白米飯 | 五香肉燥 | 芹香甜不辣 | 時令蔬菜 | 紅蘿蔔肉塊湯 | 時令水果 | 紅豆芋圓湯 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 1.2 | 3 | 2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 8 | 二 | 香菇麵線 | 豬肉洋芋燴飯 | 時令水果 | 小餐包 有機麥茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 9 | 三 | 奶酥吐司 豆漿 | 五穀飯 | 京醬豆腐 | 炸花枝丸 | 時令蔬菜 | 芙蓉蛋花湯 | 時令水果 | 芋香蛋糕 枸杞茶 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 2 | 1.2 | 3 | 2 | 4 | 1.3 |  |  |  |  |
| 10 | 四 | 什錦素羹 | 鮮蔬肉絲拉麵 | 時令水果 | 關東煮 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.3 | 1.2.3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 11 | 五 | 地瓜粥 | 糙米飯 | 滷三味 | 肉卷 | 時令蔬菜 | 大骨黃瓜湯 | 時令水果 | 鮮奶小饅頭 冬瓜露 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1 | 1 |  2.3 | 1.2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2.3 |  |  |  |  |
| 14 | 一 | 營養燕麥 牛奶 | 白米飯 | 香菇麵筋 | 豆干丁炒肉末 | 時令蔬菜 | 海帶湯 | 時令水果 | 紅麵線羹 |  |  |  |  |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 1.3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 |  |  |  |  |
| 15 | 二 | 海苔滑蛋粥 | 番茄肉絲湯麵 | 時令水果 | 花捲 紅棗茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1.2.3 | 4 | 1.3 | a | a | a | a |

 ※ 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7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 | 三 | 紅豆吐司 豆漿 | 五穀飯 | 烤麩滷蘿蔔 | 杏鮑菇炒肉 | 時令蔬菜 | 大骨瓠瓜湯 | 時令水果 | 青蔥饅頭 有機麥茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 1.3 | 2.3 | 3 | 3 | 4 | 1.3 | a | a | a | a |
| 17 | 四 | 蘿蔔糕湯 | 瓠瓜雞肉粥 | 涼拌小黃瓜 | 時令水果 | 鮮蔬冬粉湯 | a | a | a | a |
| 食物類五別 | 1.3 | 1.2.3 | 3 | 4 | 1.3 | a | a | a | a |
| 18 | 五 | 養生紫米粥 | 糙米飯 | 開陽白菜 | 紅燒肉 | 時令蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 時令水果 | 芋泥包.鮮果茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2.3 | 4 | 1.4 | a | a | a | a |
| 21 | 一 | 椰香饅頭 米漿 | 白米飯 | 香滷油豆腐 | 洋蔥炒肉絲 | 時令蔬菜 | 青菜肉片湯 | 時令水果 | 魚丸米粉湯 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1 | 1 | 2 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1.2 | a | a | a | a |
| 22 | 二 | 南瓜濃湯 | 肉燥乾麵 | 排骨竹筍湯 | 時令水果 | 草莓蛋糕 決明茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1 | 1.2 | 2.3 | 4 | 1 | a | a | a | a |
| 23 | 三 | 芋頭吐司 豆漿 | 五穀飯 | 馬鈴薯燉肉丁 | 芹菜炒干絲 | 時令蔬菜 | 貢丸湯 | 時令水果 | 三絲豆腐湯 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1.2 | 1 | 1.2 | 2.3 | 3 | 1.2 | 4 | 2.3 | a | a | a | a |
| 24 | 四 | 家常米苔目 | 番茄小黃瓜蛋炒飯 | 魚丸湯 | 時令水果 | 白煮蛋 養生茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 | 1.2 | 4 | 2 | a | a | a | a |
| 25 | 五 | 莧菜魩仔魚粥 | 糙米飯 | 醬燒肉絲 | 金針菇炒小黃瓜 | 時令蔬菜 | 胡瓜湯 | 時令水果 | 米香菓 枸杞木耳茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1.2.3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1.3 | a | a | a | a |
| 28 | 一  | 休 園 日 |
| 29 | 二 |
| 30 | 三 | 芋頭饅頭 米漿 | 五穀飯 | 蔭瓜滷肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令蔬菜 | 銀牙肉絲湯 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1.3 | 1 | 2.3 | 2.3 | 3 | 2.3 | 4 | 1 | a | a | a | a |
| 31 | 四 | 小米粥 | 肉絲炒麵 | 香菇雞湯 | 時令水果 | 花生麵包 洛神花茶 | a | a | a | a |
| 食物類別 | 1 | 1.2.3 | 2.3 | 4 | 1 | a | a | a | a |

 ※ 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。