基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園114學年度下學期

7月份　　餐點材料明細單(16人)

- 本園餐點設計原則：

1. 餐點設計配合四季節氣，以營養均衡、維護健康、提升身體素質為原則，以當 季原型食材為優先，以自製為主，並留意當學年幼兒個別飲食禁忌。
2. 上午以養生甜湯、暖身煲湯、麵食、粥品或米食、中式單品均分；下午以當季水果+健康飲品為主，健康飲品包含牛乳、優酪乳、米豆漿、健康養生茶飲。
3. 肉類以雞肉、海鮮為主，豬肉另驗萊劑。
4. 米類以白米、糙米、多穀米、紫米、小米均衡搭配。

- 本園幼生過敏源食物：C10-堅果類(含芝麻、花生等)，供餐時請留意飲食調整。

紅字:(訂購)、要剝不要冰的蒜頭

日期	星期	上午點心 9：30	午餐 11:30	下午點心 2：30
6	一	綜合水果乾+優格	白飯 蔥蛋 蝦皮高麗菜 烤鯖魚 豆干包湯	水果+保久乳
7	二	豬排起司堡	魚丸米粉湯 (芹菜、高麗菜、魚丸、米粉)	水果+優酪乳
8	三	起司蛋	白飯 絲瓜蛤蠣 肉末蔥豆腐 紫菜蛋花湯 洋蔥炒豬五花 (絲瓜3條、蛤蠣0.3公斤、板豆腐2盒、蔥0.2公斤、洋蔥2顆)	水果+養生茶
9	四	紅豆鮮奶	水餃 香菇雞腿湯	水果+保久乳
10	五	紅蘿蔔抓餅	白飯 荷包蛋 香煎鮭魚 炒花椰菜 玉米排骨湯 (20顆雞蛋、綠花椰菜3個、玉米5根、排骨0.6公斤)	水果+優酪乳
13	一	桂格麥片+優酪乳+果乾	白飯 塔香雞腿肉 蒜香小白菜 蝦仁炒蛋 蘿蔔排骨湯 (九層塔1包、仿雞腿3隻不要切太大塊、小白菜0.6公斤、雞蛋10顆、白蘿蔔1根、豬軟骨0.6公斤、劍蝦仁0.9公斤、香蕉16根)	水果+保久乳

14	二	馬鈴薯泥 (馬鈴薯 10 顆、雞蛋 10 顆)	番茄肉醬拌麵 香煎杏鮑菇 紫菜蛋花湯 (大番茄 5 顆、瘦絞肉 0.6 公斤、蔥 0.3 公斤、節瓜 10 條、雞蛋 10 顆、豬軟骨 0.6 公斤不用剝不要冰的蒜頭)	水果+優酪乳
15	三	蒸地瓜	糙米飯 紅蘿蔔炒蛋 鴻喜菇炒肉片 炒空心菜 仙草雞湯 (紅蘿蔔 2 根、空心菜 0.6 公斤、鴻喜菇 4 包、里肌肉片 0.6 公斤、雞蛋 20 顆、仿雞腿肉 2 隻要切不要切太大塊)	水果+養生茶
16	四	蘿蔔糕 (蘿蔔糕 3 條)	白飯 香煎鱸魚 炒鵝白菜 蒸蛋 紫菜餛飩湯 (鵝白菜 0.6 公斤、雞蛋 20 顆)	水果+保久乳
17	五	玉米起司蛋捲 (雞蛋 10 顆)	菇菇高麗菜蛤蠣雞腿湯麵 (高麗菜 1 顆、洋蔥 1 顆、蛤蠣 0.6 公斤要吐好沙、仿雞腿肉帶骨 2 大隻要切、黑木耳 0.3 公斤)	水果+優酪乳
20	一	黑糖饅頭	白飯 燙白蝦 洋蔥炒蛋 青椒炒肉絲 大黃瓜排骨湯 (白蝦 1 盒、洋蔥 3 顆、雞蛋 10 顆、青椒 5 條、梅花肉絲 0.6 公斤、大黃瓜 2 條、豬軟骨 0.6 公斤)	水果+保久乳
21	二	禎祥燒賣 (禎祥金黃燒賣 600 課 x1 包、 禎祥如意燒賣 600 克 x1 包)	糙米飯 薑絲鱸魚豆腐湯 杏鮑菇炒肉絲 炒高麗菜蛋 (杏鮑菇 0.6 公斤、梅花肉絲 0.3 公斤、板豆腐 2 盒、高麗菜 1 顆、雞蛋 10 顆、蔥 0.2 公斤)	水果+優酪乳
22	三	起司抓餅	白飯 油蔥雞腿 山藥排骨湯 炒菠菜 蔥蛋 (山藥 1 根、豬軟骨 0.3 公斤、蔥 0.2 公斤、去骨雞腿肉 3 隻)	水果+養生茶
23	四	禎祥水豚甜包芋泥餡 600 克 x3 包、 小馬甜包紅豆餡 600 克 x3 包	鮮蝦餛飩烏龍麵 熟玉米可樂餅 (木耳 0.3 公斤、青江菜 0.2 公斤、義美熟玉米可樂餅 180 克 x8 包)	水果+保久乳

24	五	鮪魚蛋堡 （雞蛋 10 顆）	白飯 豆末四季豆 蔥蛋 香煎鱈魚 蒜頭蛤蠣雞湯 （帶骨仿雞腿 2 隻要切不要太大塊、蛤蠣 1 公斤、蒜頭剝皮 0.3 公斤、絞肉 0.3 公斤、四季豆 0.6 公斤、鱈魚 3 片）	水果+優酪乳
27	一	肉包子+米豆漿 （義美鮮肉包 510 功課/包(6 入)x4 包	瘦肉玉米高麗菜粥 香煎鱸魚 （高麗菜 1 顆、紅蘿蔔 1 條、瘦絞肉 0.3 公斤）	水果+保久乳
28	二	綠豆牛奶	糙米飯 燙小卷 炒空心菜 蔥爆蝦仁 干貝娃娃菜雞湯 （劍蝦仁 0.9 公斤、蔥 0.2 公斤、空心菜 0.6 公斤、娃娃菜 8 株、仿雞腿 2 隻要切不要太大塊）	水果+優酪乳
29	三	蒸南瓜 （阿成南瓜 2 大顆或貝貝南瓜手掌大 5 顆）	番茄肉醬義大利麵 玉米湯 （洋蔥 2 顆、番茄 5 顆）	水果+養生茶
30	四	水果優格 （紅火龍果 2 顆）	白飯 咖哩雞 鮭魚味增豆腐湯 （洋蔥 2 顆、紅蘿蔔 2 條、馬鈴薯 2 顆、去骨雞腿 3 隻不切、鮭魚 1 片、板豆腐 1 盒）	水果+保久乳
31	五	歐姆蛋刈包 （雞蛋 15 顆、奇美小刈包 30 入 x1 包）	肉鬆飯糰 炒玉米蛋 牛蒡玉米排骨湯 （梅花排骨 0.6 公斤、雞蛋 10 顆、玉米 6 根）	水果+優酪乳

承辦人：　　園主任：　　健康中心：　　校長：