基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園114學年度上學期

10月份　　幼兒餐點單

*本校附幼餐點一律使用國產肉品食材

紅字:訂購、(黑字):自購/存貨			
日期	星期	上午點心9：30	下午點心2：30
1	三	馬鈴薯玉米泥+米豆漿	水果+保久乳
2	四	吻仔魚高麗菜瘦肉粥	水果+養生茶
3	五	番茄蔥燒雞腿麵	水果+優酪乳
7	二	鮮奶+蔓越莓+麥片	水果+優酪乳
8	三	拉絲玉米蔥蛋餅+米豆漿	水果+保久乳
9	四	鮮蝦餛飩烏龍麵	水果+養生茶
13	一	高麗菜水餃+蛋花湯	水果+保久乳
14	二	紅蘿蔔香菇毛豆瘦肉粥	水果+優酪乳
15	三	蘿蔔糕+米豆漿	水果+養生茶
16	四	海苔肉鬆飯糰(戶外教學)	水果+保久乳
17	五	紅豆薏仁牛奶	水果+優酪乳
20	一	水煮蛋加毛豆+桂圓紅棗茶	水果+保久乳
21	二	菇菇鵝腿蔬菜麵	水果+優酪乳
22	三	蔥蛋加小饅頭+米豆漿	水果+保久乳
23	四	絲瓜蛋米苔目	水果+養生茶
27	一	綠豆薏仁牛奶	水果+保久乳
28	二	玉米紅蘿蔔排骨湯	水果+優酪乳
29	三	法式鮪魚吐司+米豆漿	水果+保久乳
30	四	健康鮮水果優格	水果+養生茶
31	五	燒肉小飯糰	水果+優酪乳

承辦人：　　園主任：　　健康中心：　　校長：

基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園 114 學年度上學期
十月份　　餐點材料明細單(20 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、粥品或米食均分，下午以水果+健康飲品為主。
3. 每週可有至少一次雖價高但營養的食材，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。

三五水果、二堅果

一四保久乳、2 周一次豆奶

紅字:訂購、(黑字):自購/存貨				
日期	星期	上午點心 9：30	食材品項	下午點心 2：30
1	三	馬鈴薯玉米泥+米豆漿	(馬鈴薯、雞蛋、玉米罐)	水果+保久乳
2	四	吻仔魚高麗菜瘦肉粥	水果 1 種、吻仔魚 0.3 公斤、高麗菜 1 顆、洋蔥 5 顆、紅蘿蔔 5 根 (紅蘿蔔存、瘦絞肉存貨)	水果+養生茶
3	五	番茄蔥燒雞腿麵	番茄 4 顆、青蔥 0.2 公斤、青江菜 0.3 公斤、去骨鷄腿 2 只不切、鴻喜菇 2 盒	水果+優酪乳
7	二	鮮奶+蔓越莓+麥片	水果 1 種 (鮮奶、綜合果乾、原味麥片)	水果+優酪乳
8	三	拉絲玉米蔥蛋餅+米豆漿	蛋 2 盒 20 顆 (玉米罐存、青蔥、蛋餅存)	水果+保久乳
9	四	鮮蝦餛飩烏龍麵	水果 1 種、青江菜 0.3 公斤 (烏龍麵存、鮮蝦餛飩存)	水果+養生茶
13	一	高麗菜水餃+蛋花湯	水果 1 種、 (高麗菜水餃存、雞蛋、青蔥)	水果+保久乳
14	二	紅蘿蔔香菇毛豆瘦肉粥	水果 1 種、香菇 0.3 公斤 (紅蘿蔔存、毛豆存、瘦肉存.綜合米)	水果+優酪乳
15	三	蘿蔔糕+米豆漿	蘿蔔糕 3 條、小番茄 1 公斤(10/16 用)	水果+養生茶
16	四	海苔肉鬆飯糰 (戶外教學 8:20 出餐)	(海苔、肉鬆、白米)	水果+保久乳
17	五	紅豆薏仁牛奶	雞蛋 3 盒 30 顆	水果+優酪乳

			（紅豆存、薏仁存、鮮奶存）	
20	一	水煮蛋加毛豆+桂圓紅棗茶	（毛豆存、雞蛋存、桂圓存、紅棗存）	水果+保久乳
21	二	菇菇鷄腿蔬菜麵	水果 1 種、香菇 0.3 公斤.高麗菜 1 顆、蔥 0.2 公斤、去骨鷄腿 2 支 （白麵存）	水果+優酪乳
22	三	蔥蛋加小饅頭+米豆漿	蛋 30 顆 （青蔥存、小饅頭自購）	水果+保久乳
23	四	絲瓜蛋米苔目	水果 1 種、絲瓜 2 條、米苔目 2 斤、 （薑絲存、乾香菇存、蛋存、蝦米存）	水果+養生茶
27	一	綠豆薏仁牛奶	（綠豆存、薏仁存、牛奶）	水果+保久乳
28	二	玉米紅蘿蔔排骨湯	水果 1 種、玉米 6 支、小排骨 0.3 公斤、紅蘿蔔 1 隻	水果+優酪乳
29	三	法式鮪魚吐司+米豆漿	雞蛋 20 顆 （吐司一條自訂、鮪魚罐存、牛奶）	水果+保久乳
30	四	健康鮮水果優格	（黃金奇異果+蘋果、無糖優格+綜合乾果）	水果+養生茶
31	五	燒肉小飯糰	（梅花豬、洋蔥）	水果+優酪乳