基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園114學年度上學期

九月份　　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	一	優格+蔓越莓+麥片	水果+保久乳
2	二	餛飩烏龍麵	水果+優酪乳
3	三	紅豆紫米鮮奶	水果+養生茶
4	四	水煮蛋+毛豆+紅棗茶	水果+保久乳
5	五	焗烤鮭魚飯糰	水果+優酪乳
8	一	黑糖小饅頭夾紅蘿蔔蛋	水果+保久乳
9	二	番茄肉醬麵	水果+優酪乳
10	三	起司蔥蛋餅+米豆漿	水果+養生茶
11	四	蒸地瓜+鮮奶	水果+保久乳
12	五	香菇鷄腿湯	水果+優酪乳
15	一	玉米排骨湯	水果+保久乳
16	二	吻仔魚瘦肉粥紅蘿蔔	水果+優酪乳
17	三	鮪魚玉米起司漢堡+米豆漿	水果+養生茶
18	四	烤南瓜+鮮奶	水果+保久乳
19	五	蔥油雞麵線	水果+優酪乳
22	一	玉米起司蛋捲	水果+保久乳
23	二	香菇玉米瘦肉粥	水果+優酪乳
24	三	生日蛋糕+米豆漿	水果+養生茶
25	四	鱸魚豆腐湯	水果+保久乳
26	五	小饅頭夾起司+鮮奶	水果+優酪乳
30	二	玉米片果乾+鮮奶	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
九月份　　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。

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	一	餛飩烏龍麵	水果1種 (餛飩、烏龍麵、高麗菜、蝦米、香菇)	水果+保久乳
2	二	優格+蔓越莓+麥片	水果1種 (無糖優格、綜合果乾、綜合堅果、原味麥片+優酪乳)	水果+優酪乳
3	三	紅豆紫米鮮奶	(紅豆、紫米、鮮奶、砂糖)	水果+養生茶
4	四	水煮蛋+毛豆+紅棗茶	水果1種、蛋3盒約30顆 (毛豆1包、紅棗些許)	水果+保久乳
5	五	焗烤鮭魚飯糰	鮭魚2片 (乳酪絲、白米、五穀米、海苔)	水果+優酪乳
8	一	黑糖小饅頭夾紅蘿蔔蛋	水果1種、紅蘿蔔1條 (黑糖小饅頭20個)	水果+保久乳
9	二	番茄肉醬麵	水果1種、番茄0.3公斤、絞肉0.6公斤、蔥0.3公斤、高麗菜1顆、鴻禧菇2包 (義大利麵)	水果+優酪乳
10	三	起司蔥蛋餅+米豆漿	蛋30顆 (起司片、蔥)	水果+養生茶
11	四	蒸地瓜+柚子茶	水果1種、地瓜1公斤、紅蘿蔔1公斤、洋蔥約1公斤 (柚子茶)	水果+保久乳
12	五	香菇鷄腿湯	去骨雞腿仿3隻不用切、薑0.6公斤 (香菇)	水果+優酪乳
15	一	玉米排骨湯	水果1種、玉米6隻、排骨0.3公斤、紅蘿蔔	水果+保久乳

16	二	吻仔魚瘦肉粥紅蘿蔔	水果 1 種、吻仔魚 0.3 公斤、瘦絞肉 0.3 公斤 （白米、紫米、紅蘿蔔）	水果+優酪乳
17	三	鮪魚玉米漢堡+米豆漿	（鮪魚罐頭、玉米粒、漢堡 20 個）	水果+養生茶
18	四	烤南瓜+鮮奶	水果 1 種、南瓜 2 顆 （鮮奶）	水果+保久乳
19	五	蔥油雞麵線	蔥 0.3 公斤、仿鷄腿去骨不切 3 隻 （麵線）	水果+優酪乳
22	一	玉米起司蛋捲	水果 1 種、鷄蛋 20 顆 （玉米粒、起司片）	水果+保久乳
23	二	香菇玉米瘦肉粥	水果 1 種、瘦絞肉 3 公斤、鴻禧菇 2 包 （白米、玉米粒）	水果+優酪乳
24	三	生日蛋糕+米豆漿	（生日蛋糕）	水果+養生茶
25	四	鱸魚豆腐湯	水果 1 種、新鮮鱸魚 2 隻要殺、板豆腐 2 塊、青蔥 0.2 公斤、高麗菜 1 顆、 （老薑）	水果+保久乳
26	五	小饅頭夾起司+鮮奶	（小饅頭 20 個、起司片 、鮮奶）	水果+優酪乳
30	二	玉米片果乾+鮮奶	水果 1 種 （原味玉米片 、綜合果乾、綜合堅果、鮮奶）	水果+優酪乳