基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園115學年度上學期

8月份　　餐點材料明細單(11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
餐點由星期三開始配送

日期	星期	上午點心 9：30	午餐 11:30	下午點心 2：30
3	一	麥片+豆漿	蕃茄蔥燒雞腿寬麵 (番茄六顆、仿雞腿兩隻要切不要太大塊、蔥 0.2 公斤、長雪菇自購)	水果+保久乳
4	二	黑饅頭夾蛋	糙米飯 炒蛋 炒空心菜 蒸鱈魚 仙草雞湯 (番茄 6 顆、雞蛋 20 顆、空心菜 0.2 公斤或 2 把、鱈魚 3 片、帶骨雞腿 2 隻要切不要太大塊、無糖仙草茶自購)	水果+優酪乳
5	三	葡萄吐司+鮮奶	吻仔魚瘦肉排骨菜粥 家常蔥豆腐 (吻仔魚 0.6 公斤、豬瘦肉 0.3 公斤、梅花排骨 0.3 公斤、高麗菜 1 顆、板豆腐 3 盒、青蔥 0.2 公斤)	水果+養生茶
6	四	香煎蘿蔔糕 (蘿蔔糕 2 條、芋頭糕 1 條)	紫糙米飯 肉末炒四季豆 紅蘿蔔炒蛋 煎烤鮭魚 玉米排骨湯 (瘦絞肉 0.3 公斤、四季豆 0.2 公斤、雞蛋 20 顆、紅蘿蔔一條、鮭魚 3 片、洋蔥 2 個、玉米 4 根、梅花排骨 0.6 公斤)	水果+保久乳
7	五	玉米麥片優格	洋蔥梅花豬手作海苔飯糰 燙花椰菜 鱸魚豆腐湯 (洋蔥 2 顆、綠花椰 2 個、去骨鱸魚 3 片、板豆腐 2 盒、青蔥 0.2 公斤) 豬肉片海苔自購	水果+優酪乳
10	一	蔥抓餅	白飯 炒鵝白菜 洋蔥炒蛋 油蔥雞腿 山藥排骨湯 (鵝白菜 0.2 公斤、雞蛋 20 顆、洋蔥一顆、大雞腿 2 隻去骨不切、青蔥 0.2 公斤)	水果+保久乳

11	二	起司蛋三明治 （雞蛋 20 個）	番茄焗烤肉醬義大利 燙花椰菜 玉米排骨湯 （番茄 6 顆、瘦絞肉 0.3 公斤、洋蔥 1 顆、花椰菜 3 朵、玉米 6 根、梅花排骨 0.6 公斤）	水果+優酪乳
12	三	蒸地瓜牛奶 （地瓜 6 大顆）	糙米飯 絲瓜炒蛋 鴻禧菇炒肉片 蔥拌吻仔魚 海帶排骨湯 （雞蛋 20 顆、絲瓜 2 條、鴻禧菇 2 包、里肌肉不切 0.3 公斤、蔥 0.2 公斤、吻仔魚 0.6 公斤、排骨 0.3 公斤）	水果+養生茶
13	四	鮪魚蛋吐司	肉絲高麗菜洋蔥米粉 （肉絲 0.3 公斤、高麗菜 1 顆、洋蔥 1 顆）米粉自購	水果+保久乳
14	五	玉米起司蛋捲	菇菇高麗菜蛤蜊鷄腿湯麵 （高麗菜 1 公斤、蛤蜊 0.3 公斤、鷄腿肉帶骨 2 大隻要切不要太大塊）	水果+優酪乳
17	一	黑糖小饅頭	肉絲鮮蝦玉米蛋包飯 紫菜蛋花湯 （白蝦一盒、梅花肉絲 0.3 公斤、蛋 20 顆）	水果+保久乳
18	二	法式吐司+鮮奶	吻仔魚瘦肉毛豆高麗菜粥 （吻仔魚 0.3 公斤、高麗菜 1 公斤、瘦絞肉 0.3 公斤、紅蘿蔔 1 條、冷凍毛豆仁 1 包）	水果+優酪乳
19	三	燕麥+豆漿	高麗菜水餃 大黃瓜貢丸湯 （蛋 20 顆、大黃瓜 1 條）	水果+養生茶
20	四	水煮蛋+優酪乳	豬排起司蛋堡 冬瓜蛤蜊排骨湯 （冬瓜 0.2 公斤、蛤蜊 0.6 公斤、梅花排骨 0.3 公斤）	水果+保久乳
21	五	玉米蛋餅 （鵪蛋 20 顆）	糙米飯 樹子蒸鱸魚 炒肉絲杏鮑菇 炒白菜 玉米排骨湯 （蔥 0.2 公斤、杏鮑菇 0.3 公斤、梅花肉絲 0.3 公斤、小白菜 0.3 公斤、玉米 5 根、小排骨 0.3 公斤）	水果+優酪乳

承辦人：　　園主任：　　健康中心：　　校長：