

基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園 113 學年度下學期

二月份 幼兒點心單

*本校附幼餐點一律使用國產肉品食材

| 暑期加托及延長照顧服務 1/21-1/22、2/3-2/7 | | | | |
|-------------------------------|---|---------------|--------------------------------|-----------|
| | | 上午點心 9:30 | 中午午餐 12:00 | 下午點心 2:30 |
| 3 | 一 | 優格+燕麥+果乾 | 紫米飯+鹽烤鯖魚+清炒菠菜+香蔥蛋+餛飩湯 | 水果+保久乳 |
| 4 | 二 | 烤地瓜+蜂蜜牛蒡茶 | 白米飯+蒜香煎去骨雞腿排+蝦皮高麗菜+紅蘿蔔炒蛋+紫菜豆腐湯 | 水果+保久乳 |
| 5 | 三 | 起司歐姆蛋吐司+豆奶 | 茄汁菇菇肉醬義大利麵+綠花椰菜炒玉米筍+奶油玉米濃湯 | 水果+100%果汁 |
| 6 | 四 | 高麗菜玉米煎餅+蜂蜜柚子茶 | 糙米飯+煎鮭魚+杏鮑菇炒肉絲+枸杞空心菜+香菇雞湯 | 水果+保久乳 |
| 7 | 五 | 南瓜盅濃湯 | 披薩 DIY 肉絲炒飯+鮮蝦蒸蛋+白蘿蔔排骨湯 | 水果+保久乳 |

| 開學日 2/11 | | | | |
|----------|-----|---------------|------------|-----------|
| 日期 | 星期 | 上午點心 9:30 | 中午午餐 12:00 | 下午點心 2:30 |
| 11 | 二 | 餛飩紫菜蛋花湯 | | 水果+保久乳 |
| 12 | 三 | 芝麻元宵+現煮豆漿/元宵節 | | 水果+100%果汁 |
| 13 | 四 | 薑絲吻仔魚紅蘿蔔糙米粥 | | 水果+保久乳 |
| 14 | 五 | 黑棗核桃香菇雞湯 | | 水果+保久乳 |
| 15/16 | 六/日 | | | |
| 17 | 一 | 黑糖薑母地瓜湯 | | 水果+保久乳 |
| 18 | 二 | 毛豆鮮蝦多穀米粥/雨水 | | 水果+保久乳 |
| 19 | 三 | 起司玉米蛋捲+現煮豆漿 | | 水果+100%果汁 |
| 20 | 四 | 番茄洋蔥貝殼麵 | | 水果+保久乳 |
| 21 | 五 | 菌菇肉片枸杞湯 | | 水果+保久乳 |
| 22/23 | 六/日 | | | |
| 24 | 一 | 蘋果四紅湯 | | 水果+保久乳 |
| 25 | 二 | 蒜香烏骨雞湯 | | 水果+保久乳 |
| 26 | 三 | 鮭魚海苔紫米飯+現煮豆漿 | | 水果+100%果汁 |
| 27 | 四 | 絲瓜干貝滑蛋小米粥 | | 水果+保久乳 |
| 28 | 五 | | | |

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 113 學年度下學期

二月份 餐點材料明細單(寒假 9 人、平日 17 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。
5. 週一水果自訂(以共廚午餐不易出現的種類為主)、週三搭本校現煮豆漿、週二~五共廚午餐水果飲品留用。

| 日期 | 星期 | 上午點心 9:30 | 下午點心 2:30 | 食材訂購明細 (紅字:訂購、黑字:自購/存貨) |
|----|----|--------------------------------|-----------|--|
| 3 | 一 | 優格+燕麥+果乾 | 水果+保久乳 | 薄鹽鯖魚 5 片、菠菜 300 克、蔥 1 把、高麗菜 1 顆(部分留用)、雞蛋 30 顆(部分留用)、香蕉 10 支 白米/紫米、餛飩、優格、燕麥、果乾、保久乳 |
| | | 紫米飯+鹽烤鯖魚+清炒菠菜+香蔥蛋+餛飩湯 | | |
| 4 | 二 | 烤地瓜+蜂蜜牛蒡茶 | 水果+保久乳 | 地瓜 10 條、去骨雞腿排 2 片、蝦米 1 小包、紅蘿蔔 1 支、洋蔥 1 顆、雞蛋 6 顆、嫩豆腐 1 盒、櫻桃約 50-60 顆 白米、紫菜、蜂蜜、牛蒡茶、保久乳、 |
| | | 白米飯+蒜香煎去骨雞腿排+蝦米高麗菜+紅蘿蔔炒蛋+紫菜豆腐湯 | | |
| 5 | 三 | 起司歐姆蛋吐司+豆奶 | 水果+100%果汁 | 濕黑木耳 300 克、洋蔥 1 顆、牛番茄 3 顆、瘦絞肉 300 克、綠花椰菜 1 顆、帶殼玉米筍 10 支、玉米粒 2 罐、鴻喜菇 1 包、棗子 10 顆 義大利麵、奶油、豆奶、果汁 |
| | | 茄汁菇菇肉醬義大利麵+綠花椰菜炒玉米筍+奶油玉米濃湯 | | |
| 6 | 四 | 高麗菜玉米煎餅+蜂蜜柚子茶 | 水果+保久乳 | 梅花豬肉絲 300 克、鮭魚 2 片、杏鮑菇 1 包、空心菜 300 克、帶骨雞腿塊 10 塊、蓮霧 10 顆 白米/糙米、枸杞、乾香菇、蜂蜜柚子茶、保久乳 |
| | | 糙米飯+煎鮭魚+杏鮑菇炒肉絲+枸杞空心菜+香菇雞湯 | | |
| 7 | 五 | 南瓜盅濃湯 | 水果+保久乳 | 栗子南瓜 1 顆(大)、馬鈴薯 1 顆、白蝦 1 盒(部分留用)、白蘿蔔 1 顆、排骨 300 克、梨子 5 顆 白米、雞蛋、保久乳 |
| | | 肉絲炒飯+鮮蝦蒸蛋+白蘿蔔排骨湯 | | |

| 日期 | 星期 | 上午點心 9:30 | 下午點心 2:30 | 食材訂購明細 (紅字:訂購、黑字:自購/存貨) |
|----|----|---------------|-----------|--|
| 11 | 二 | 餛飩紫菜蛋花湯 | 水果+保久乳 | 餛飩、紫菜、雞蛋 |
| 12 | 三 | 芝麻元宵+現煮豆漿/元宵節 | 水果+100%果汁 | 芝麻湯圓 |
| 13 | 四 | 薑絲吻仔魚紅蘿蔔糙米粥 | 水果+保久乳 | 紅蘿蔔 1 條、老薑 1 大支(部分留用)、高麗菜 1 顆(部分留用) 吻仔魚、糙米+白米 |
| 14 | 五 | 黑棗核桃香菇雞湯 | 水果+保久乳 | 雞腿 2 大支(或雞腿切塊 20 塊) 黑棗、核桃、乾香菇、高麗菜 |
| 17 | 一 | 黑糖薑母地瓜湯 | 水果+保久乳 | 大地瓜 5 條(或小地瓜 10 條)、枇杷 50 顆 黑糖、老薑 |
| 18 | 二 | 毛豆鮮蝦多穀米粥/雨水 | 水果+保久乳 | 毛豆 300 克 白蝦、老薑、多穀米+白米 |
| 19 | 三 | 起司玉米蛋捲+現煮豆漿 | 水果+100%果汁 | 雞蛋 20 顆 起司片、玉米粒 |
| 20 | 四 | 番茄洋蔥貝殼麵 | 水果+保久乳 | 大番茄 3 顆、洋蔥 1 顆、小玉米筍 20 支、瘦絞肉 300 克 貝殼麵 |
| 21 | 五 | 菌菇肉片枸杞湯 | 水果+保久乳 | 鴻喜菇 1 盒、雪白菇 1 盒、梅花豬肉片 600 克、老薑 1 支(部分留用)、高麗菜 1 顆(部分留用) 枸杞 |
| 24 | 一 | 蘋果四紅湯 | 水果+保久乳 | 蘋果 3 顆、香蕉 18 支 紅豆、紅棗、枸杞、紅皮花生、紅糖 |
| 25 | 二 | 蒜香烏骨雞湯 | 水果+保久乳 | 大蒜 1 整顆、烏骨雞腿 2 大支(或烏骨雞腿塊 20 塊) 高麗菜 |
| 26 | 三 | 鮭魚海苔紫米飯+現煮豆漿 | 水果+100%果汁 | 鮭魚 2 片 海苔、紫米+白米 |
| 27 | 四 | 絲瓜干貝滑蛋小米粥 | 水果+保久乳 | 絲瓜 1 條、雞蛋 5 顆 干貝、小米+白米、老薑 |

