

基隆市七堵區復興國民小學附設幼兒園 114 學年度上學期

八月份 幼兒餐點單

***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 7/7-8/29				
		上午點心 9:30	中午午餐 11:50	下午點心 2:30
4	一	黑糖饅頭	肉燥乾麵+清炒高麗菜+紫菜蛋花湯	水果+鮮奶
5	二	地瓜湯	紫米飯+紅蘿蔔蔥炒蛋+蒸鱈魚+蒜炒地瓜葉+玉米排骨湯	水果+優酪乳
6	三	紅蘿蔔蛋餅	水餃+燙玉米筍+海帶貢丸湯	水果+養生茶
7	四	玉米起司漢堡	糙米飯+吻仔魚+蒸蛋+炒青江菜+蛤蠣湯	水果+優酪乳
8	五	綠豆薏仁湯	肉絲蛋包飯+炒青菜+香菇雞湯	水果+膠原布丁
11	一	鮭魚玉米吐司	紫米飯+蔥爆魚片+煎蛋+炒四季豆肉末+冬瓜排骨蛤蠣湯	水果+豆奶
12	二	玉米片燕麥鮮奶	菇菇滑蛋湯麵+鳳梨蝦球+燙秋葵	水果+優酪乳
13	三	起司蛋捲	糙米飯+蒜香雞腿排+煎蛋+炒空心菜+大黃瓜丸子湯	水果+養生茶
14	四	肉包	吻仔魚瘦肉粥+紅蘿蔔炒杏鮑菇	水果+優酪乳
15	五	蔥抓餅	水餃+蒜炒福山萵苣+蕃茄雞蛋湯	水果+膠原布丁
18	一	白木耳蓮子枸杞湯	紫米飯+蔥爆豬柳+蔥煎豆腐+蝦米高麗菜+紫菜蛋花湯	水果+豆奶
19	二	芋頭西米露鮮奶	蕃茄肉燥焗烤麵+鮮蝦大餛飩湯	水果+優酪乳
20	三	薄鹽毛豆/蒸地瓜	糙米飯+蛤蠣滑蛋絲瓜+蒜炒小白菜+油蔥雞腿	水果+養生茶
21	四	紅豆湯	白飯+焗烤鮭魚+秋葵蒸蛋+山藥排骨湯	水果+優酪乳
22	五	烤南瓜	五穀米飯+杏鮑菇炒肉絲+炒紅莧菜+海帶芽豆腐蛋花湯	水果+膠原布丁
25	一	水煮蛋+紅棗茶	香菇雞湯麵+蒜炒高麗菜	水果+鮮奶
26	二	紅豆鮮奶	肉絲白菜炒麵+鱸魚豆腐湯	水果+優酪乳
27	三	起司蛋餅	咖哩雞飯+燙玉米筍+紫菜蛋花湯	水果+養生茶
28	四	蘿蔔糕	玉米肉絲蛋炒飯+菇菇雞湯	水果+優酪乳
29	五	肉排漢堡	塔香蛤蠣墨魚麵 玉米排骨湯	水果+膠原布丁

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

八月份 餐點材料明細單(暑假 13 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，肉類以豬肉、雞肉、海鮮為主，豬肉抽驗萊劑。
4. 米類以白米、糙米、多穀米、紫米、小米均衡搭配。

暑期加托及延長照顧服務 7/7-8/29				紅字:訂購、(黑字):自購/存貨	
		上午點心 9：30	中午午餐 11:50	下午點心 2：30	
4	一	黑糖饅頭	肉燥乾麵+清炒高麗菜+紫菜蛋花湯	水果+鮮奶	
排骨 0.5 公斤、高麗菜 1 顆、瘦絞肉 0.5 公斤、雞蛋 1 公斤、水果 1 種 (黑糖饅頭、麵條、蔥、紫菜、鮮奶)					
5	二	地瓜湯	紫米飯+紅蘿蔔蔥炒蛋+蒸鱈魚+蒜炒地瓜葉+玉米排骨湯	水果+優酪乳	
黃玉米 4 隻、鱈魚 3 片、蔥 0.3 公斤、地瓜 1 公斤、水果 1 種 (紫米+白米、紅蘿蔔、雞蛋、地瓜葉、排骨、優酪乳)					
6	三	紅蘿蔔蛋餅	水餃+燙玉米筍+海帶貢丸湯	水果+養生茶	
帶殼玉米筍 1 公斤、雞蛋 1 公斤、水果 1 種 (紅蘿蔔、蛋餅皮、水餃、海帶、貢丸、紅棗、枸杞)					
7	四	玉米起司漢堡	糙米飯+吻仔魚+蒸蛋+炒青江菜+蛤蠣湯	水果+優酪乳	
吻仔魚 0.3 公斤、蛤蠣 0.5 公斤、青江菜 0.6 公斤、水果 1 種 (漢堡麵包、玉米粒、起司片、糙米+白米、香菇、高麗菜、雞蛋、優酪乳)					
8	五	綠豆薏仁湯	肉絲蛋包飯+炒青菜+香菇雞湯	水果+膠原布丁	
去骨雞腿 2 只、肉絲 0.3 公斤、水果 1 種 (綠豆、薏仁、白米、雞蛋、青菜、香菇)					
11	一	鮭魚玉米吐司	紫米飯+蔥爆魚片+煎蛋+炒四季豆肉末+冬瓜排骨蛤蠣湯	水果+豆奶	
四季豆 0.3 公斤、絞肉 0.6 公斤、蔥 0.3 公斤、鯛魚片 0.6 公斤或 2 盒 6 小片、冬瓜 0.2 公斤、排骨 0.6 公斤、蛤蠣 0.5 公斤、水果 1 種 (鮭魚玉米、吐司麵包、紫米+白米、雞蛋、薑、豆奶)					
12	二	玉米片燕麥鮮奶	菇菇滑蛋湯麵+鳳梨蝦球+燙秋葵	水果+優酪乳	
白蝦 2 盒、秋葵 0.6 公斤、香菇 0.3 公斤、肉絲 0.3 公斤、油麵 1 公斤、水果 1 種 (玉米片、燕麥片、鮮奶、鳳梨、青菜、雞蛋、優酪乳)					
13	三	起司蛋捲	糙米飯+蒜香雞腿排+煎蛋+炒空心菜+大黃瓜丸子湯	水果+養生茶	
去骨雞腿 2 支 (不切)、空心菜 0.6 公斤、大黃瓜 1 條、雞蛋 1 公斤、水果 1 種 (起司片、雞蛋、糙米+白米、蒜頭、雞蛋、貢丸、牛蒡茶、蜂蜜)					
14	四	肉包	吻仔魚瘦肉粥+紅蘿蔔炒杏鮑菇	水果+優酪乳	
吻仔魚 0.6 公斤、肉絲 0.3 公斤、紅蘿蔔 1 條、杏鮑菇 0.5 公斤、水果 1 種 (肉包、白米、優酪乳)					

15	五	蔥抓餅	水餃+蒜炒福山萵苣+蕃茄雞蛋湯	水果+膠原布丁
福山萵苣 0.6 公斤、蕃茄 0.4 公斤、水果 1 種 (蔥抓餅、水餃、蒜頭、雞蛋)				
18	一	白木耳蓮子枸杞湯	紫米飯+蔥爆豬柳+蔥煎豆腐+蝦米高麗菜+紫菜蛋花湯	水果+豆奶
蔥 0.3 公斤、大里肌肉 1 公斤、高麗菜 1 顆、板豆腐 2 盒、水果 1 種 (白木耳、蓮子、枸杞、紫米+白米、蝦米、紫菜、雞蛋、豆奶)				
19	二	芋頭西米露鮮奶	蕃茄肉燥焗烤麵+鮮蝦大餛飩湯	水果+優酪乳
芋頭 1 公斤、蕃茄 0.4 公斤、瘦絞肉 0.6 公斤、綠花椰菜 2 朵、水果 1 種 (西米露、鮮奶、通心麵、乳酪絲、鮮蝦餛飩、紫菜、雞蛋、優酪乳)				
20	三	薄鹽毛豆/蒸地瓜	糙米飯+蛤蠣滑蛋絲瓜+蒜炒小白菜+油蔥雞腿	水果+養生茶
地瓜 1 公斤、去骨大雞腿 2 支(不切)、蛤蠣 0.5 公斤、絲瓜 1 條、小白菜 0.6 公斤、水果 1 種 (毛豆、糙米+白米、雞蛋、蒜頭、蔥、菊花、枸杞)				
21	四	紅豆湯	白飯+焗烤鮭魚+秋葵蒸蛋+山藥排骨湯	水果+優酪乳
鮭魚 2 片、秋葵 0.3 公斤、山藥 1 條、排骨 0.5 公斤、水果 1 種 (紅豆、白米、乳酪絲、雞蛋、優酪乳)				
22	五	烤南瓜	五穀米飯+杏鮑菇炒肉絲+炒紅莧菜+海帶芽豆腐蛋花湯	水果+膠原布丁
南瓜 2 顆、梅花肉 0.6 公斤、杏鮑菇 0.4 公斤、紅莧菜 0.6 公斤、豆腐 1 盒、水果 1 種 (五穀米+白米、海帶芽、雞蛋、膠原布丁)				
25	一	水煮蛋+紅棗茶	香菇雞湯麵+蒜炒高麗菜	水果+鮮奶
大雞腿 1 支(不去骨)、高麗菜 1 顆、水果 1 種 (雞蛋、紅棗、香菇、麵條、蒜頭、鮮奶)				
26	二	紅豆鮮奶	肉絲白菜炒麵+鱸魚豆腐湯	水果+優酪乳
鱸魚 2 隻、豆腐 1 盒、蔥 0.3 公斤、肉絲 0.3 公斤、白菜 0.5 公斤、黑木耳 0.3 公斤、水果 1 種 (紅豆、鮮奶、麵條、優酪乳)				
27	三	起司蛋餅	咖哩雞飯+燙玉米筍+紫菜蛋花湯	水果+養生茶
雞胸 0.6 公斤、馬鈴薯 0.2 公斤、紅蘿蔔 1 條、玉米筍 0.6 公斤 (起司片、雞蛋、蛋餅皮、白米、咖哩、紫菜、蜂蜜、枸杞)				
28	四	蘿蔔糕	玉米肉絲蛋炒飯+菇菇雞湯	水果+優酪乳
蘿蔔糕 3 條、肉絲 0.3 公斤、大雞腿 1 支(不去骨)、水果 1 種 (玉米粒、雞蛋、香菇、綜合菇、優酪乳)				
29	五	肉排漢堡	塔香蛤蠣墨魚麵 玉米排骨湯	水果+膠原布丁
九層塔 1 包、蛤蠣 1 公斤、玉米 4 支、排骨 0.5 公斤、水果 1 種 (肉排、漢堡麵包、墨魚麵、蒜頭、膠原布丁)				