

頭城家商附設幼兒園 115 年 8 月份餐點表 (附件一)

公告日期:115/7/31

日期	星期	上午點心	午 餐					下午點心	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜	副菜二	湯品		水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
8/3	一	珍珠奶露、水果(蘋果)	紫米飯	紅燒肉片	蒸蛋	時令蔬菜(白菜)	黃瓜丸片湯		蔬菜拉麵	✓	✓	✓	✓
8/4	二	絲瓜麵線、水果(柳丁)	糙米飯	肉絲炒木耳	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜(高麗菜)	冬瓜薑絲湯		粉圓	✓	✓	✓	✓
8/5	三	牛奶燕麥片	什錦炒麵 (白菜、紅蘿蔔絲、肉絲、木耳絲、魷)			時令蔬菜(小綠)	紫菜蛋花湯	時令水果(蘋果)	小餐包+麥茶	✓	✓	✓	✓
8/6	四	紫米漿、水果(蕃茄)	白飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	時令蔬菜(四季豆)	味噌豆腐湯		仙草蜜	✓	✓	✓	✓
8/7	五	牛奶+餅乾 (蘇打餅)	夏威夷炒飯 (肉絲、紅蘿蔔、蛋絲、鳳梨丁)				空心菜小魚干湯	時令水果(蘋果)	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
8/10	一	珍珠奶露、水果(蕃茄)	糙米飯	肉燥滷汁	滷百頁	時令蔬菜(白菜)	蘿蔔肉絲湯		餛飩湯	✓	✓	✓	✓
8/11	二	雞蛋麵線、水果(梨子)	白飯	紅燒獅子頭	豆芽紅蘿蔔蛋絲	時令蔬菜(紅燒冬瓜)	紫菜蛋花湯		地瓜湯	✓	✓	✓	✓
8/12	三	牛奶燕麥片	什錦燴飯 (肉絲、玉米、紅蘿蔔絲、蛋絲)			時令蔬菜(高麗菜)		時令水果(蘋果)	草莓吐司+枸杞茶	✓	✓	✓	✓
8/13	四	全豆漿、水果(蕃茄)	白飯	香酥雞塊	滷海帶	時令蔬菜(白菜)	金針肉絲湯		營養粥	✓	✓	✓	✓
8/14	五	牛奶+餅乾 (蘇打餅)	水餃 (肉、素、小餃)				酸辣湯	時令水果(梨子)	愛玉檸檬	✓	✓	✓	✓
8/17	一	珍珠奶露、水果(香蕉)	糙米飯	香菇肉燥	番茄炒蛋	時令蔬菜(白菜)	大黃瓜肉絲湯		雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
8/18	二	三絲冬粉湯、水果(紅龍果)	紫米飯	鮭魚玉米	紅燒豆腐	時令蔬菜(大白菜)	青菜鮮菇湯		蔬菜麵疙瘩	✓	✓	✓	✓
8/19	三	牛奶燕麥片	肉絲蛋炒飯 (紅蘿蔔、肉絲、蛋絲)			時令蔬菜(白菜)	冬瓜薑絲湯	時令水果(蘋果)	蘿蔔糕	✓	✓	✓	✓
8/20	四	五穀漿、水果(香蕉)	白飯	粉蒸肉丸	芹菜炒豆包	時令蔬菜(紅燒冬瓜)	紫菜豆芽湯		紅豆湯	✓	✓	✓	✓
8/21	五	牛奶+蘋果麵包	油豆腐米粉湯 (油豆腐、魚丸、紅蘿蔔)			時令蔬菜(白菜)		時令水果(蘋果)	鬆散飯糰	✓	✓	✓	✓
8/24	一	珍珠奶露、水果(紅龍果)	白飯	沙茶肉柳	蔬菜炒冬粉	時令蔬菜(白菜)	榨菜肉絲湯		綠豆湯	✓	✓	✓	✓
8/25	二	蔬菜麵線、水果(香蕉)	白飯	馬鈴薯咖哩肉	炒豆干	時令蔬菜(高麗菜)	蘿蔔小魚乾湯		粉圓	✓	✓	✓	✓
8/26	三	牛奶燕麥片	營養漢堡 (肉餅、蛋、小黃瓜)				大黃瓜魚丸湯	時令水果(蘋果)	米粉湯	✓	✓	✓	✓
8/27	四	芝麻漿、水果(火龍果)	紫米飯	瓜仔肉	紅燒麵輪	時令蔬菜(大白菜)	珍菇三鮮湯		蔬菜煎餅	✓	✓	✓	✓
8/28	五	牛奶+餅乾 (蘇打餅)	肉燥炒麵 (肉絲、木耳、紅蘿蔔)			時令蔬菜(白菜)	紫菜蛋花湯	時令水果(蘋果)	蔬菜瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
8/31	一	珍珠奶露、水果(柳丁)	白飯	香菇肉燥	玉米炒蛋	時令蔬菜(白菜)	冬瓜薑絲湯		草莓吐司+麥茶	✓	✓	✓	✓

※本園食材來源一律使用國產豬肉。 ※ 青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而做微調。

※依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。

製表人：

教保員李于慧

園長：

園長林麗雲