

頭城家商附設幼兒園 115 年 9 月份餐點表 (附件一)

公告日期:115/8/31

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
9/1	二	雞蛋麵線、水果	糙米飯	香菇肉燥	滷百頁	時令蔬菜	空心菜小魚干湯		玉米瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
9/2	三	牛奶燕麥片	什錦炒麵			時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
9/3	四	全豆漿、水果	白飯	瓜仔肉	滷海帶	時令蔬菜	金針肉絲湯		檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
9/4	五	牛奶+餅乾	肉絲蛋炒飯			時令蔬菜	冬瓜薑絲湯	時令水果	蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
9/7	一	珍珠奶露、水果	紫米飯	醬燒肉片	蒸蛋	時令蔬菜	黃瓜丸片湯		地瓜湯	✓	✓	✓	✓
9/8	二	三絲冬粉湯、水果	白飯	肉絲炒木耳	紅燒豆腐	時令蔬菜	蘿蔔小魚乾湯		綠豆湯	✓	✓	✓	✓
9/9	三	牛奶燕麥片	義大利肉燥麵			時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	小餐包+麥茶	✓	✓	✓	✓
9/10	四	全豆漿、水果	白飯	粉蒸肉丸	番茄炒蛋	時令蔬菜	大黃瓜肉絲湯		粉圓	✓	✓	✓	✓
9/11	五	牛奶+蘋果麵包	肉絲蛋炒飯			時令蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	米粉湯	✓	✓	✓	✓
9/14	一	珍珠奶露、水果	白飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	豆腐味噌湯		玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
9/15	二	五穀漿、水果	白飯	沙茶肉柳	芹菜炒豆包	時令蔬菜	蘿蔔肉絲湯		仙草蜜	✓	✓	✓	✓
9/16	三	牛奶燕麥片	油豆腐米粉湯			時令蔬菜		時令水果	肉包+冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
9/17	四	絲瓜麵線、水果	糙米飯	馬鈴薯咖哩肉	滷麵圈	時令蔬菜	珍菇三絲湯		蘿蔔糕	✓	✓	✓	✓
9/18	五	牛奶+餅乾	水餃				酸辣湯	時令水果	果醬吐司+麥茶	✓	✓	✓	✓
9/21	一	珍珠奶露、水果	紫米飯	紅燒獅子頭	豆干炒小魚乾	時令蔬菜	紫菜豆芽湯		餛飩湯	✓	✓	✓	✓
9/22	二	蔬菜麵線、水果	糙米飯	紅燒肉片	蔬菜炒冬粉	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		黑糖糕	✓	✓	✓	✓
9/23	三	牛奶燕麥片	什錦炒麵			時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	時令水果	粉圓	✓	✓	✓	✓
9/24	四	芝麻糊、水果	紫米飯	香酥雞塊	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	青菜鮮菇湯		月餅+麥茶	✓	✓	✓	✓
9/25	五	中秋節											
9/28	一	教師節											
9/29	二	雞蛋麵線、水果	糙米飯	金針菇炒肉絲	花生麵筋	時令蔬菜	冬瓜薑絲湯		蔬菜煎餅	✓	✓	✓	✓
9/30	三	牛奶燕麥片	肉燥炒麵			時令蔬菜	空心菜小魚干湯	時令水果	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