

花蓮縣壽豐鄉立幼兒園暨北區分班 113 年 2 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐				午點心	餐點類別檢核				自製率	
			主食	主菜	副菜	時蔬		湯	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜		水果
15	四	小饅頭 牛奶 	白飯	香酥柳葉魚	黃瓜炒雞丁(大黃瓜、雞胸肉、胡蘿蔔)		蔬菜蛋花湯(油菜、胡蘿蔔、雞蛋) 	水果	V	V	V	V	90%
16	五	玉米濃湯(玉米粒(醬)罐頭、火腿丁、奶油)	白飯	肉絲蛋炒飯(豬前腿肉、雞蛋、三色豆) 	炒青江菜(蒜頭、胡蘿蔔、青江菜)		花瓜雞湯(薑、全雞、花瓜罐頭)	水果	V	V	V	V	100%
17	六	海帶芽豆腐羹(雞蛋、嫩豆腐、海帶芽、胡蘿蔔)	水餃	手工水餃(高麗菜韭菜)	滷豆乾(小方豆干、八角、蒜頭)		酸辣湯(雞  片里肌肉、豆腐、胡蘿蔔、雞菜、鴨血) 	水果	V	V	V	V	90%
19	一	小籠包 牛奶 	麵條	榨菜肉絲麵(榨菜、高麗菜、豬肉)	滷雞翅(二節翅、八角、蒜頭)	/		水果	V	V	V	V	90%
20	二	蔬菜瘦肉粥(豬里肌肉、青江菜、胡蘿蔔)	白飯	雞捲	紅燒豆腐(豆腐、蔥、胡蘿蔔)  高麗菜(高麗菜、胡蘿蔔、蒜頭) 	黃瓜排骨湯(豬排骨、大黃瓜、胡蘿蔔)	水果	V	V	V	V		90%
21	三	玉米片 牛奶 	白飯	蘿蔔燉肉(豬里肌肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、蒜頭)	炒地瓜葉(地瓜葉、蒜頭)		玉米排骨湯(甜玉米、胡蘿蔔、豬排骨)	水果	V	V	V	V	90%
22	四	南瓜粥(南瓜、白米、絞肉)	糙米飯	豆干炒豬五花(小方豆干、豬五花、胡蘿蔔、蔥)	炒花椰菜(青花椰、胡蘿蔔、蒜頭)		紫菜蛋花湯(紫菜、蔥、雞蛋) 	水果	V	V	V	V	90%
23	五	肉羹湯(雞菜、雞蛋、肉羹)	白飯	肉絲蛋炒飯(豬前腿肉、雞蛋、三色豆) 	炒青江菜(蒜頭、胡蘿蔔、青江菜)		花瓜雞湯(薑、全雞、花瓜罐頭)	水果	V	V	V	V	90%
26	一	燒賣 牛奶 	麵條	肉絲蔬菜炒麵(豬肉絲、香菇、胡蘿蔔、高麗菜)	滷雞翅(二節翅、八角、蒜頭)		芹菜貢丸(切)湯(貢丸、芹菜、胡蘿蔔)	水果	V	V	V	V	90%
27	二	蔬菜蛋花麵線(雞蛋、小白菜、麵線、蘿蔔) 	白飯	滷雞腿(切)(雞腿、蒜頭、八角)	玉米炒蛋(冷凍玉米粒、雞蛋)  炒油菜(油菜、胡蘿蔔、蒜頭) 	蘿蔔排骨湯(豬大排、白蘿蔔、胡蘿蔔)	水果	V	V	V	V		100%
29	四	燕麥片 牛奶 	白飯	瓜子肉燥(花瓜罐頭、豬絞肉)	清炒波菜(菠菜、蒜頭、胡蘿蔔)		黃瓜排骨湯(豬排骨、大黃瓜、胡蘿蔔)	水果	V	V	V	V	90%

1. 餐點設計以符合營養、衛生、均衡為原則，少油、少鹽、少糖，每日提供新鮮蔬果，每周提供一次糙米飯。
2. 鼓勵幼兒多喝白開水，不宜提供含糖飲料及含咖啡因飲品。
3. 餐點內容以時令季節所取得盛產食材為主，若因氣候或特殊因素影響必要時適時變動，以當日出餐食物為準。

花蓮縣壽豐鄉立幼兒園暨北區分班 113 年 2 月餐點表

4. 在家一定要先吃過早餐喔!點心是為補充幼兒餐與餐之間熱量。
5. 您的寶貝在園所用餐若有任何問題，歡迎隨時與我們交換意見，謝謝!!
6. 本園一律使用國產豬肉.牛肉食材。
7. 食物過敏原示意圖(依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」)

甲殼類：  甲殼類	芒果：  芒果	花生：  花生	牛奶：  牛/羊奶	蛋：  蛋	堅果：  堅果	芝麻：  芝麻
麩質：  麩質	大豆：  大豆	魚類：  魚類	亞硫酸鹽：  亞硫酸鹽			