

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 114 年 10 月餐點表

114.9.30

日期	星期	上午點心			午餐		下午點心	餐點類別檢核			
								1 全穀類 雜糧類	2 豆魚 蛋肉類	3 蔬菜類	4 水果類
1	三	鮮蔬湯餃	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	金草三絲湯	水果	✓	✓	✓
2	四	台式鹹粥	白米飯	洋芋鮑菇肉末	野菜豆腐煲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	✓	✓	✓
3	五	麵包、鮮奶	環保餐	珍菇干片	玉米炒蛋	雲耳鮮蔬	綠豆甜湯	水果	✓	✓	✓
6	一	中秋節休假									
7	二	翡翠雲吞湯	白米飯	蒜泥白肉	塔香甜不辣	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	✓	✓	✓
8	三	蔬菜雞肉粥	特餐	醃醬板條	香酥虱目魚排	青菜	味噌湯	水果	✓	✓	✓
9	四	擔仔麵	白米飯	鐵板雞柳	洋芋歐姆蛋	青菜	胡瓜大骨湯	水果	✓	✓	✓
10	五	雙十節休假									
13	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	日式南瓜豬	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	✓	✓	✓
14	二	洋蔥肉絲粥	白米飯	貴妃雞翅	蜜汁豆干	青菜	鮮瓜玉米湯	水果	✓	✓	✓
15	三	什錦湯麵	特餐	肉粿飯	海結燒雞	青菜	茶葉蛋	水果	✓	✓	✓
16	四	叻仔魚粥	白米飯	鮮魚豆腐煲	黃金毛豆	青菜	鮮菇筍片湯	水果	✓	✓	✓
17	五	麵包、鮮奶	白米飯	鄉村炸雞	醬油蒸蛋	青菜	地瓜甜湯	水果	✓	✓	✓
20	一	肉包、豆漿	白米飯	咖哩肉絲	回鍋干片	青菜	針菇海芽湯	水果	✓	✓	✓
21	二	鮮蔬蘿蔔糕	白米飯	宮保雞丁	西滷肉	青菜	玉米濃湯	水果	✓	✓	✓
22	三	滑蛋肉末粥	特餐	魚丸米粉	照燒肉片	青菜	刈包	水果	✓	✓	✓
23	四	麵包、鮮奶	白米飯	卡拉雞排	家常豆腐	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	✓	✓	✓

		光復節休假									
24	五										
27	一	芋泥包、豆漿	白米飯	三杯雞	絲瓜蛋麵線	青菜	甜玉米大骨湯	水果	✓	✓	✓
28	二	廣東粥	白米飯	紅槽魚酥	八寶醬肉	青菜	鮮菇蛋花湯	水果	✓	✓	✓
29	三	日式拉麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	紅燒雞	青菜	肉包	水果	✓	✓	✓
30	四	蔬菜鹹粥	白米飯	筍香炆肉	蛋酥高麗炒木須	青菜	薑絲海帶結湯	水果	✓	✓	✓
31	五	麵包、鮮奶	白米飯	豆腐雞肉味噌燒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	白木耳甜湯	水果			

備註：

- 餐點表內每日餐點均含有全穀雜糧類、豆、魚、蛋、肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。
- 食材來源一律使用國產豬肉。

檢核人：

教保員簡需婷

園主任：

教師兼黃淑禎
幼兒園主任

校長：

校長何祖毅