

東光國小附幼 8 月份餐點表

日期		上午	食材明細	中午	食材明細	水果	下午	食材明細
8/3	一	南瓜蔬菜粥	南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉	什錦炒麵+湯	雞蛋, 麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	西瓜	滷蛋+優酪乳	蛋, 奶
8/4	二	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	咖哩雞肉燴飯	雞肉, 碗豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	西瓜	檸檬愛玉+堅果	愛玉, 檸檬, 堅果
8/5	三	鮭魚蛋餅+豆漿	麵粉, 鮭魚, 黃豆	大魯麵	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔, 麵條, 白蘿蔔	香蕉	全麥土司+枸杞茶	胚芽, 麵粉, 枸杞
8/6	四	玉米濃湯	紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯	肉絲蛋炒飯+蒜香肉片+蔬菜湯	雞蛋, 肉, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 紅蘿蔔	芒果	關東煮+堅果	黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔, 堅果
8/7	五	小餐包+優酪乳	麵粉, 奶	螞蟥上樹+蔥蛋+榨菜肉絲湯	榨菜, 冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蛋	芒果	紅豆豆花+堅果	黃豆, 紅豆, 堅果
8/10	一	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	鮮菇蔬菜炒麵+滷蛋+湯	香菇, 袖珍菇, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蛋	木瓜	玉米脆片奶酪	玉米片, 牛奶
8/11	二	烏龍湯麵	烏龍麵, 豬肉, 白菜, 蛤蜊	麻油雞肉飯+毛豆+蔬菜湯	麻油, 雞肉, 紅蘿蔔, 碗豆, 玉米, 米, 毛豆	木瓜	冰糖銀耳+堅果	白木耳, 冰糖, 堅果
8/12	三	三明治+豆漿	麵粉, 雞蛋, 黃豆	清粥小菜	紅蘿蔔, 雞蛋, 豆干, 肉鬆, 高麗菜	香蕉	麵包+冬瓜茶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母
8/13	四	滷蛋+紫菜湯	雞蛋, 紫菜	香菇肉羹麵	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔	西瓜	豆皮壽司+堅果	豆皮, 白米, 堅果
8/14	五	蘿蔔糕+牛奶	米, 黃豆, 牛奶	鮭魚蛋炒飯+高麗菜+海帶湯	雞蛋, 白米, 洋蔥, 鮭魚, 高麗菜, 海帶	西瓜	嫩仙草+堅果	仙草, 堅果
8/17	一	竹筍瘦肉粥	香菇, 竹筍, 絞肉, 白米	海苔味增拉麵	海苔拉麵, 豬肉, 小白菜	芒果	綠豆地瓜湯	地瓜, 綠豆
8/18	二	鍋燒雞絲麵	雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蜊	什錦蛋炒飯+奶油白菜+湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 白菜	芒果	紅豆薏仁+堅果	紅豆, 薏仁, 堅果
8/19	三	玉米蛋餅+牛奶	玉米粒, 麵粉, 蛋, 牛奶	炒米粉+味增湯	紅蘿蔔, 高麗菜, 豬肉, 木耳, 豆腐	蘋果	蛋糕+枸杞茶	枸杞, 雞蛋, 麵粉, 奶油
8/20	四	鮮菇米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	肉燥豆菜麵+蒜香肉片+海帶湯	海帶, 豆芽菜, 肉, 麵條	香蕉	水煮玉米+堅果	玉米, 堅果
8/21	五	招牌總匯吐司+豆漿	豬肉, 蛋, 麵粉, 黃豆	豬肉燴飯+蔬菜豆腐湯	白米, 豬肉, 青菜, 雞蛋, 豆腐	香蕉	冰烤地瓜+優酪乳+堅果	地瓜, 奶, 堅果

備註：

- 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚…等)將彈性調整。
- 時令水果每日供應，但因配合國小營養午餐招標周期(3週一次)進行採購故月中將再次公告水果招標後的品項。
- 藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
- 每周提供 2-3 天的乳製品補充幼兒鈣質；3 次堅果均衡幼兒營養。含糖飲品每周不超過 3 次。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。

承辦人：郭以婷

營養師：薛伊均

校長：歐陽兩坤

