

幼兒餐點表【111年3月】

第一週		熱量(kcal)	3/1(二)	熱量(kcal)	3/2(三)	熱量(kcal)	3/3(四)	熱量(kcal)	3/4(五)	熱量(kcal)
早餐			麵線糊	135	黑糖小饅頭 牛奶	139	鮪魚土司 牛奶	138	小餐包 牛奶	97
午餐			(營養糙米飯) 銀魚炒豆干 薑燉南瓜 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	422	(養生紫米飯) 洋蔥肉燥 鮮蔬甜條 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	418	(香Q白米飯) 麻油雞 米血 貢丸 高麗菜 四季水果	432	(營養糙米飯) 傳統控肉 玉筍炒花椰 季節時蔬 菜心雞湯 四季水果	424
點心			鮮蔬粿仔條	143	魚丸米粉湯	152	什錦鮮蔬麵	123	雞蓉玉米粥	144
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第二週	3/7(一)	熱量(kcal)	3/8(二)	熱量(kcal)	3/9(三)	熱量(kcal)	3/10(四)	熱量(kcal)	3/11(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	草莓土司 牛奶	117	芝麻拌麵	126	銀絲捲 牛奶	128	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 番茄毛豆燴豆腐 滷三寶 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	437	(養生紫米飯) 蔥爆豬柳 韭香什錦 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	429	(什錦肉羹燴飯) 四季水果	457	(香Q白米飯) 瓜仔雞 青椒炒豆干 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	450	(養生紫米飯) 肉末杏鮑菇 銀芽三絲 季節時蔬 黃瓜雞湯 四季水果	449
點心	紅豆湯圓	162	什錦鮮蔬麵	123	美味關東煮	183	廣東粥	176	鍋燒烏龍麵	167
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第三週	3/14(一)	熱量(kcal)	3/15(二)	熱量(kcal)	3/16(三)	熱量(kcal)	3/17(四)	熱量(kcal)	3/18(五)	熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	芋頭小饅頭 牛奶	136	銀絲捲 牛奶	128	鮪魚土司 牛奶	138	蘿蔔糕湯	108
午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔滷豆輪 玉米燒洋芋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	449	(養生紫米飯) 瓜仔肉 爆三香 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	431	(營養糙米飯) 酥炸柳葉魚 麻婆豆腐 季節時蔬 綜合蔬菜湯 四季水果	482	(香Q白米飯) 茄汁雞丁 花椰燴炒 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	429	(咖哩豬肉飯) 番茄白菜湯 四季水果	428
點心	甘草綠豆湯	100	鮮蔬粿仔條	143	美味關東煮	183	芋頭米粉湯	156	銀魚玉米粥	140
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第四週	3/21(一)	熱量(kcal)	3/22(二)	熱量(kcal)	3/23(三)	熱量(kcal)	3/24(四)	熱量(kcal)	3/25(五)	熱量(kcal)
早餐	蔬菜麵線	127	鮪魚土司 牛奶	138	黑糖小饅頭 牛奶	139	起士三明治 牛奶	147	小餐包 牛奶	97
午餐	(營養糙米飯) 毛豆燴南瓜 銀芽炒豆干 季節時蔬 三絲湯 四季水果	432	(養生紫米飯) 彩椒雞丁 鮮菇嫩腐 季節時蔬 結頭菜湯 四季水果	452	(香Q白米飯) 白玉炒肉絲 塔香海芽 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	435	(日式親子丼飯) 味噌豆腐湯 四季水果	436	(營養糙米飯) 打拋豬 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 玉米青蔬雞骨湯 四季水果	453
點心	紅豆地瓜	151	鍋燒烏龍麵	167	蔬菜羹麵	143	美味關東煮	183	銀魚玉米粥	140
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類
第五週	3/28(一)	熱量(kcal)	3/29(二)	熱量(kcal)	3/30(三)	熱量(kcal)	3/31(四)	熱量(kcal)		熱量(kcal)
早餐	滑蛋麵線	125	起士三明治 牛奶	147	鮮奶小饅頭 牛奶	125	草莓土司 牛奶	117		
午餐	(營養糙米飯) 塔香炒麵腸 蔥炒玉米杏鮑菇 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	426	(什錦炒飯) 綜合蔬菜湯 四季水果	426	(養生紫米飯) 醬燒豬 鮮菇百燴 季節時蔬 金針雞湯 四季水果	446	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 客家小炒 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	449		
點心	綠豆燕麥湯	103	魚丸米粉湯	152	什錦鮮蔬麵	123	雞蓉玉米粥	144		
餐點類別檢核	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類	☒ 全穀根莖類 ☒ 豆魚肉蛋類	☒ 蔬菜類 ☒ 水果類		

※食材選用優質健康的國產生鮮豬肉及雞肉
 ※水果時蔬會因季節性或連續假期做些微調整,每天餐點拍照公告於本園官網,請家長上網了解