

彭福國小附幼108學年度下學期三月份餐點表

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		蛋白質	脂肪	醣類	熱量
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			公克	公克	公克	卡
2	一	小肉包	鮮奶	地瓜飯	鵝鶉蛋滷肉燥	黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔鱈魚丸湯	時令水果	綠豆地瓜甜湯		✓	✓	✓	✓
3	二	飯糰	豆漿	芋頭飯	滷小翅腿	滷白菜	有機蔬菜	翡翠小魚羹	時令水果	陽春麵		✓	✓	✓	✓
4	三	干貝蔬菜粥		糙米飯	五彩蝦仁	茄汁豆包	有機蔬菜	蛤蜊雞湯	時令水果	酸辣湯餃		✓	✓	✓	✓
5	四	蛋香吐司	豆漿	白飯	乾煎鮭魚	紅燒油豆腐	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	餛飩湯麵		✓	✓	✓	✓
6	五	關東煮		鮮蝦鳳梨炒飯			有機蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	蛋塔	鮮奶	✓	✓	✓	✓
9	一	碗粿	味噌湯	地瓜飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	三絲冬粉湯		✓	✓	✓	✓
10	二	黑糖饅頭	豆漿	芋頭飯	鳳梨蝦球	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	杏仁片南瓜濃湯	時令水果	玉米排骨粥		✓	✓	✓	✓
11	三	客家板條		糙米飯	鮮蔬蘑菇雞丁	小魚煎蛋	有機蔬菜	福菜鴨肉湯	時令水果	雞絲麵線		✓	✓	✓	✓
12	四	清粥小菜		白飯	芋頭燒肉	花椰菜炒花枝丸	有機蔬菜	蟹味冬瓜湯	時令水果	珍珠丸子	味噌湯	✓	✓	✓	✓
13	五	麵疙瘩		披薩			有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	海鮮濃湯麵		✓	✓	✓	✓
16	一	筍香包	豆漿	地瓜飯	雙色雞丁	瓜仔肉	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	蛋餅	豆漿	✓	✓	✓	✓
17	二	蟹黃燒賣	米漿	芋頭飯	日式魚燒	番茄滑蛋	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	時令水果	米苔目甜湯		✓	✓	✓	✓
18	三	小籠包	鮮奶	糙米飯	京都排骨	紅燒烤麩	有機蔬菜	福州丸蘿蔔湯	時令水果	紅豆薏仁湯		✓	✓	✓	✓
19	四	肉燥板條湯		白飯	栗子燒雞	金針白菜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	全麥腰果饅頭	鮮奶	✓	✓	✓	✓
20	五	粿仔條湯		鮭魚炒飯			有機蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	蚵仔麵線		✓	✓	✓	✓
23	一	味噌拉麵		地瓜飯	麵輪燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	三菇鮮湯	時令水果	花生豆花		✓	✓	✓	✓
24	二	雞蓉粥		茄汁肉醬螺絲麵		雞塊小不點	有機蔬菜	味噌豆腐魚湯	時令水果	奶皇包	鮮奶	✓	✓	✓	✓
25	三	烏龍湯麵		芋頭飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	蘿蔔魚餃大骨湯	時令水果	甜玉米		✓	✓	✓	✓
26	四	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	土魷魚丁	玉米肉末	有機蔬菜	山藥雞湯	時令水果	油豆腐意麵		✓	✓	✓	✓
27	五	饅頭夾蔥蛋	鮮奶	腰果雞丁炒飯			有機蔬菜	薑母鴨湯	時令水果	蔥油餅	豆漿	✓	✓	✓	✓
30	一	寧波年糕湯		地瓜飯	彩椒雞丁	五寶珍醬	有機蔬菜	金針香菇湯	時令水果	三明治	鮮奶	✓	✓	✓	✓
31	二	酸辣湯麵		芋頭飯	紅椒鮪魚	南洋四色	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	綠豆地瓜湯		✓	✓	✓	✓

餐點參考：新北市政府幼兒教育資訊網 <http://kidedu.ntpc.edu.tw/files/11-1000-88.php>

本餐點將視幼兒口味、天氣冷熱調整。幼兒若對食物過敏或不適者，請通知本園，以避免孩子因攝取而導致過敏。