

112 年 3 月份		餐 點 表									
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
3月1日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	參茶	白米飯	紅燒魚丁	三絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔玉米湯	時令水果	鮮奶豆花甜湯	
3月2日	週四	客家粿仔湯麵		胚芽米飯	香菇燉肉	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	金菇肉片湯	時令水果	紫菜豆腐餛飩湯	
3月3日	週五	清粥小菜		糙米飯	炸雞	菠菜吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	草莓吐司	鮮奶
3月6日	週一	豆沙包	鮮奶	白米飯	清蒸鱈魚	金菇炒毛豆	時令蔬菜	南瓜洋葱蔬菜湯	時令水果	彩蔬鮭魚蛋花粥	
3月7日	週二	雞絲麵		胚芽米飯	麻油薑炒雞	綜合滷味 玉米/白蘿蔔	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣雞湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶
3月8日	週三	小白饅頭	紅棗茶	蛋炒飯	煎鮭魚	三杯海茸	時令蔬菜	味噌海芽蘿蔔湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵	
3月9日	週四	茶葉蛋	低糖豆漿	白米飯	醬滷蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	香菇芋頭雞茸粥	
3月10日	週五	鮮魚香菇蔬粥		胚芽米飯	蔥燒豆腐雞	玉米玉子燒	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	玉米麵包	鮮奶
3月13日	週一	馬拉糕	黑芝麻豆漿	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	肉絲玉米烘蛋	時令蔬菜	蕃茄金菇高麗菜湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯	
3月14日	週二	麻油雞麵線		白米飯	蘿蔔栗子燒雞	毛豆玉米炒荷蘭豆	時令蔬菜	木須肉絲湯	時令水果	叉燒包	鮮奶
3月15日	週三	水煮蛋	鮮奶	胚芽米飯	香蒜鮭魚佐時蔬	小黃瓜炒海帶根	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	粉圓木耳碎冬瓜露	
3月16日	週四	芋泥包	鮮奶	糙米飯	煎豬排	紅燒豆腐	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	金菇大黃瓜粉絲湯	
3月17日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉蝦	香菇滷白菜	時令蔬菜	蔬菜豆腐酸辣湯	時令水果	奶香卷麵包	低糖豆漿
3月20日	週一	肉包	鮮奶	胚芽米飯	豆鼓炒肉絲	洋葱紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
3月21日	週二	蔬菜海鮮粥		糙米飯	蔥油雞	玉米嫩豆腐	時令蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	時令水果	芋頭芽菜米粉湯	
3月22日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	水餃	三杯豆腐	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	薑汁地瓜甜湯	
3月23日	週四	芝麻包	鮮奶	胚芽米飯	滷雞腿	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	海結豆腐蛋花湯	時令水果	味噌肉片高麗烏龍麵	
3月24日	週五	香菇肉粥		糙米飯	菇菇嫩炒雞片	螞蟻上樹	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	起司吐司	黑芝麻豆漿
3月25日	週六	小黑饅頭	參茶	白米飯	蒜泥白肉	醬燒馬鈴薯蘿蔔	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
3月27日	週一	小金絲捲	鮮奶	糙米飯	甜椒洋葱炒肉絲	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	味噌蛋花湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
3月28日	週二	皮蛋蘿蔔瘦肉粥		胚芽米飯	洋葱燒雞	蛋花絲瓜	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	紅棗茶
3月29日	週三	茶葉蛋	鮮奶	番茄肉醬筆管麵	香酥魚片	沙拉馬鈴薯	時令蔬菜	薑絲蚵湯	時令水果	紅豆紫米粥	
3月30日	週四	水煎包	低糖豆漿	白米飯	咖哩雞	醬燒豆薯	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
3月31日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	西芹炒鮭魚圈	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	蔥花麵包	鮮奶

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷！