

113		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	週五	清粥小菜		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	原味小餐包	鮮奶
3月4日	週一	小黑饅頭	鮮奶	白米飯	紅燒魚丁	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5日	週二	雞絲麵		胚芽米飯	麻油薑炒雞	三絲炒木耳	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣雞湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶
3月6日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	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7日	週四	茶葉蛋	低糖豆漿	白米飯	醬油蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	雞茸粥	
3月8日	週五	鮮魚香菇粥		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	水果南瓜吐司	鮮奶
3月11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12日	週二	麻油雞麵線		白米飯	嫩煎雞腿丁	肉末炒玉米筍	時令蔬菜	木須肉絲湯	時令水果	叉燒包	鮮奶
3月13日	週三	玉米脆片	鮮奶	炒河粉	豆芽肉片	小黃瓜炒海帶根	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
3月14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15日	週五	校外教學								水果餐	
3月18日	週一	小籠湯包	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19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20日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	水餃	滷豆腐	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	薑汁地瓜甜湯	
3月21日	週四	芝麻包	鮮奶	胚芽米飯	炸翅小腿	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	海結豆腐湯	時令水果	味噌肉片高麗烏龍麵	
3月22日	週五	香菇肉粥		糙米飯	菇菇嫩炒雞	螞蟻上樹	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	奶油哈斯吐司	黑芝麻豆漿
3月25日	週一	小金絲捲	鮮奶	糙米飯	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26日	週二	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	仙草蜜	
3月27日	週三	水煮蛋	鮮奶	義大利麵	香酥魚片	經典番茄肉醬	時令蔬菜	磨菇馬鈴薯濃湯	時令水果	紅豆紫米粥	
3月28日	週四	雞蛋小饅頭	紅棗茶	白米飯	咖哩雞	醬燒豆薯	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
3月29日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	糖醋肉丁	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	原味杯子蛋糕	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！