

114		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3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	南瓜洋蔥蔬菜湯	時令水果	鮮魚香菇蔬麵	
3月4日	週二	蔬菜雞絲麵		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	蜜地瓜	鮮奶
3月5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	雙色蘿蔔排骨湯	時令水果	綠豆QQ圓	
3月6日	週四	玉米通心濃湯		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	雞茸粥	
3月7日	週五	菇菇肉粥		胚芽米飯	蔥燒豆腐雞	玉米玉子燒	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	糖起司麵包	鮮奶
3月10日	週一	馬拉糕	低糖豆漿	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	冰糖紅棗銀耳湯	
3月11日	週二	麻油雞麵線		白米飯	山藥雞柳	肉末炒毛豆	時令蔬菜	木須肉絲湯	時令水果	青菜餛飩湯	
3月12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13日	週四	茶葉蛋	鮮奶	糙米飯	鐵板磨菇豬柳	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14日	週五	蛋花蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉蝦	綜合滷味 蘿蔔/海帶結/花生	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	鹹奶油小麵包	鮮奶
3月17日	週一	芝麻包	鮮奶	胚芽米飯	豆鼓炒肉絲	洋蔥紅絲炒蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇雞湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
3月18日	週二	草莓奶酥三明治	決明子茶	糙米飯	蒲燒鯛魚	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19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20日	週四	冬菜細粉湯		胚芽米飯	滷翅小腿	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21日	週五	蔬菜海鮮粥		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	葡萄厚片	鮮奶
3月24日	週一	小金絲捲	鮮奶	糙米飯	洋蔥炒肉絲	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	味噌蛋花海帶芽湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
3月25日	週二	瘦肉粥		胚芽米飯	腰果雞丁	三色蒸蛋	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	仙草蜜	
3月26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	紅豆薏仁紫米粥	
3月27日	週四	雞蛋小饅頭	紅棗茶	白米飯	白醬奶油雞	醬燒豆薯	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
3月28日	週五	絲瓜蛋花麵線		胚芽米飯	鳳梨糖醋肉丁	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	雜糧乳酪厚片	鮮奶
3月31日	週一	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	蕃茄蔬菜刀削麵	

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！