

臺南市鹽水區歡雅國民小學附設幼兒園 110 學年度第二學期 03 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
03/01	二	什錦炒麵/ 蔬菜湯	燕麥飯	薑汁肉片	梅粉 炸蔬菜	炒有機 黑葉白菜	薑絲海 帶湯	番茄	果醬吐司/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
03/02	三	肉包/豆漿	白米飯	咖哩雞丁	關東煮	紅蘿蔔 炒蛋	藥膳湯	蓮霧	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
03/03	四	榨菜湯麵	五穀飯	番茄馬鈴 薯燉肉	洋蔥炒蛋	豆皮 高麗菜	味噌湯	香蕉	布丁/西谷米	✓	✓	✓	✓
03/04	五	玉米蔬菜蛋餅/ 麥茶	胚芽米飯	麻油雞	南瓜肉末	蒜炒油菜	芹珠 蘿蔔湯	蘋果	燒賣/蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
03/07	一	油飯/蔬菜湯	小米飯	糖醋魚排	菜脯 蔥花蛋	胡蘿蔔 高麗菜	冬瓜 魚丸湯	番茄	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
03/08	二	虱目魚粥	十穀米飯	紅燒豬肉	蔬菜 炒泡麵	炒有機 小松菜	紫菜 蛋花湯	芭樂	珍珠丸子/蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
03/09	三	壽司/味噌湯	義大利麵	香酥雞丁	茶葉蛋	奶油白菜	筍片湯	蓮霧	糕點/米漿	✓	✓	✓	✓
03/10	四	饅頭火腿沙拉/ 豆漿	糙米飯	蜜汁豬肉	沙茶 魷魚羹	炒青江菜	鍋燒湯	橘子	生日蛋糕	✓	✓	✓	✓
03/11	五	炒米粉/蛋花湯	紫米飯	香菇燉雞	番茄豆腐 炒蛋	蒜炒 地瓜葉	三絲湯	芭樂	布丁/西谷米	✓	✓	✓	✓
03/14	一	廣東粥	燕麥飯	香酥魚片	醬爆 杏鮑菇	三絲 高麗菜	日式 味噌湯	棗子	豬肉水餃/蛋花湯	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
03/15	二	餐包/豆漿	南瓜飯	照燒豬肉	咖哩豆腐 粉絲煲	有機 廣島菜	薑絲 冬瓜湯	番茄	玉米蔬菜蛋餅/麥茶	✓	✓	✓	✓
03/16	三	鍋燒意麵	白米飯	雞肉絲	洋蔥炒蛋	開陽白菜	蔬菜 蛋花湯	橘子	布丁/西谷米	✓	✓	✓	✓
03/17	四	豆芽麵/豬血湯	紫米飯	南瓜燉肉	番茄炒蛋	韭香豆芽	冬瓜 魚丸湯	蘋果	一口餃/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
03/18	五	豆皮壽司/ 味噌湯	海苔 香鬆飯	椒麻雞丁	芹菜 炒豆干	炒油菜	筍片湯	蓮霧	銀絲卷/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
03/21	一	壽司/味噌湯	十穀飯	泰式醬 魷魚排	胡蘿蔔 炒蛋	蒜炒菠菜	巧達濃湯	番茄	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
03/22	二	炒米粉/菜湯	地瓜飯	梅乾菜 燒豬肉	蔬菜粉絲	有機 青松菜	青菜 蛋花湯	芭樂	果醬吐司/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
03/23	三	高麗菜滑蛋粥	酸辣湯飯	南瓜雞丁	黑白切 滷味	薑絲 蚵白菜	酸辣湯 飯湯	梨子	豬肉水餃/蛋花湯	✓	✓	✓	✓
03/24	四	什錦炒飯/ 蛋花湯	糙米飯	銀芽豬肉	肉末麻婆 豆腐	炒油菜	玉米濃湯	棗子	米苔目	✓	✓	✓	✓
03/25	五	黑糖饅頭/豆漿	小米飯	三杯雞	冬瓜魚丸	炒地瓜葉	蔬菜湯	蓮霧	燒賣/蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
03/28	一	虱目魚粥	海苔 香鬆飯	泰式醬 魚排	蜜汁 豆干丁	熱炒油菜	味噌湯	棗子	餐包/米漿	✓	✓	✓	✓
03/29	二	豆芽麵/豬血湯	胚芽米飯	麻油雞	洋蔥炒蛋	有機 油江菜	冬瓜湯	番茄	一口餃/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
03/30	三	豆皮壽司/ 味噌湯	十穀飯	蘿蔔滷肉	麵輪 油豆腐	熱炒 青江菜	藥膳湯	蘋果	銀絲卷/米漿	✓	✓	✓	✓
03/31	四	油飯/蔬菜湯	薑黃飯	咖哩雞肉	胡蘿蔔 炒蛋	熱炒冬瓜	榨菜 肉絲湯	香蕉	冬粉丸子湯	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產 CAS 豬、雞肉食材。