

臺南市東區崇學國小附幼 109 學年度下學期 2、3 月份餐點表

日期	上午	食材明細	下午	食材明細	水果	
2/22	一	什錦米粉湯	米粉、豬肉、韭菜、白菜、高湯	鬆餅、檸檬茶	麵粉、砂糖、檸檬汁	橘子
2/23	二	燕寶粥	燕餃、高麗菜、玉米、白米	蔬菜餛飩湯	小白菜、餛飩、油蔥酥	西瓜
2/24	三	螞蟻上樹、海帶芽湯	冬粉、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、海帶芽、高湯	下午校務會議		香蕉
2/25	四	黑糖饅頭、豆漿	麵粉、酵母、黑糖、黃豆	蘿蔔魚丸湯	蘿蔔、芹菜、魚丸、高湯	蓮霧
2/26	五	味增豆腐貢丸湯	豆腐、洋蔥、貢丸、高湯	小蛋糕、優酪乳	麵粉、砂糖、雞蛋、優酪乳	蘋果
3/1	一	二二八連假一天				
3/2	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜、雞蛋、豬肉、白米、高湯	薯條、檸檬茶	馬鈴薯、檸檬汁	檸檬
3/3	三	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、韭菜、豆芽、肉絲、高湯	生日蛋糕、鮮奶	麵粉、砂糖、雞蛋、鮮奶	香蕉
3/4	四	起司蛋餅、豆漿	蛋餅皮、起司、雞蛋、黃豆	關東煮	米血、黑輪、魚丸、豆腐、海帶、白蘿蔔、高湯	西瓜
3/5	五	炒意麵、菜頭湯	意麵、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蛤蜊、蘿蔔、高湯	麵包、米漿	麵粉、酵母、米、花生、砂糖	橘子
3/8	一	烏龍湯麵	烏龍麵、肉絲、白菜、蛤蜊、高湯	車輪餅、檸檬茶	麵粉、奶油、檸檬汁	檸檬
3/9	二	雞蓉玉米粥	雞肉、高麗菜、玉米、白米、高湯	粉角綠豆湯	粉角、綠豆	西瓜
3/10	三	三明治、鮮奶	起司、蛋、小黃瓜、肉鬆、吐司、鮮奶	豆花	黃豆、糖水	火龍果
3/11	四	肉絲蛋麵線	肉絲、雞蛋、紅蔥頭、高麗菜、高湯	蘋果蛋吐司、鮮奶	蘋果、小黃瓜、雞蛋、吐司、沙拉醬、鮮奶	香蕉
3/12	五	魚鬆米糕、蛋花湯	魚鬆、肉燥、糯米、小黃瓜、雞蛋、高湯	鯖魚玉米飯糰、麥茶	玉米、鯖魚、海苔粉、美乃滋、白米、麥子	蘋果
3/15	一	什錦蛋炒飯、紫菜湯	雞蛋、肉絲、白米、洋蔥、蔬菜丁、紫菜、高湯	珍珠丸子、蜜茶	糯米、豬肉、蔬菜、龍眼蜜	蓮霧
3/16	二	南瓜蔬菜粥	南瓜、白米、高麗菜、絞肉、高湯	蔬菜餛飩湯	蔬菜、餛飩、高湯	芭樂
3/17	三	香菇裸仔湯	裸條、白菜、肉絲、香菇、高湯	魚皮魚丸湯	魚皮、魚丸、芹菜、高湯	橘子
3/18	四	鍋貼、豆漿	高麗菜、絞肉、蔥、黃豆	紅豆湯	紅豆、糖水	小番茄
3/19	五	蕃茄肉醬麵	洋蔥、番茄、高麗菜、豬肉、麵條、芡湯	小西點、米漿	麵粉、奶油、雞蛋、鮮奶油、花生、米	蘋果
3/22	一	陽春麵	麵條、韭菜、白菜、肉燥、高湯	茶葉蛋、麥茶	茶葉、雞蛋、麥子	火龍果
3/23	二	虱目魚粥	魚肉、芹菜、白米、高湯	綜合水果	奇異果、木瓜、香瓜	奇異果
3/24	三	鍋燒雞絲麵	雞絲麵、魚丸、肉絲、蔬菜、蛤蜊、高湯	海帶玉米排骨	海帶、玉米、排骨、高湯	芭樂
3/25	四	銀絲卷、五穀漿	麵粉、五穀	冰糖銀耳湯	銀耳、紅棗、枸杞、糖水	香蕉
3/26	五	香菇肉羹	香菇、筍絲、高麗菜、雞蛋、豬肉、芡湯	壽司、海帶芽湯	白米、海苔、肉鬆、雞蛋、芝麻、海帶芽、高湯	菓子

3/29	一	米苔目湯	米苔目、小白菜、韭菜、豬肉、高湯	草莓吐司、檸檬茶	草莓醬、吐司、檸檬汁	檸檬
3/30	二	鮮菇蔬菜粥	鮮菇、高麗菜、豬肉、白米、高湯	水果愛玉	愛玉、蘋果、香瓜、香蕉、西瓜	香蕉
3/31	三	豆菜麵	豆芽菜、肉燥、麵條、高湯	浮水魚羹	魚羹、筍絲、高麗菜、芡湯	蓮霧

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類 營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

承辦人：

教師侯宜寧

園主任：

王美方

園戳章

