

## 崇學國小附幼3月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
3/1	二	燕寶粥	燕餃、高麗菜、玉米、白米	生日蛋糕、鮮奶	麵粉、奶油、鮮奶	蓮霧
3/2	三	巧達濃湯	雞蛋、紅蘿蔔、玉米、馬鈴薯	紅豆紫米養生粥	紅豆、紫米	橘子
3/3	四	魚鬆米糕	魚鬆、肉燥、糯米、小黃瓜	白菜魚丸湯	白菜、魚丸	蘋果
3/4	五	貢丸冬粉湯	貢丸、冬粉、蔬菜	麵包+鮮奶	麵粉、酵母、奶油、雞蛋	芭樂
3/7	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥、番茄、高麗菜、豬肉、麵條	花枝丸+檸檬茶	花枝漿、檸檬	橘子
3/8	二	虱目魚粥	魚肉、芹菜、白米	南瓜濃湯	南瓜、杏包菇、玉米、絞肉	芭樂
3/9	三	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、韭菜、豆芽、肉絲	冬瓜粉圓	冬瓜露、粉圓	蓮霧
3/10	四	堅果饅頭+豆漿	麵粉、堅果、黃豆	海帶玉米排骨	海帶、玉米、排骨	香蕉
3/11	五	香菇雞湯	香菇、雞肉	蛋糕+鮮奶	麵粉、奶油、雞蛋	小番茄
3/14	一	米苔目湯	米苔目、小白菜、韭菜、豬肉	鮭魚飯糰+麥茶	鮭魚、海苔粉、美乃滋、米、麥	香瓜
3/15	二	鮮菇蔬菜粥	鮮菇、高麗菜、豬肉、白米	浮水魚羹	魚羹、筍絲、高麗菜	芭樂
3/16	三	麻油雞飯+蘿蔔湯	麻油、米、雞肉、蔬菜丁、蘿蔔	紅豆薏仁	紅豆、薏仁	小番茄
3/17	四	火腿蛋餅+豆漿	火腿、雞蛋、蛋餅皮、黃豆	鮮菇冬粉湯	鮮菇、蔬菜、肉絲、冬粉	蘋果
3/18	五	小餐包+蘋果汁 (戶外教育)	麵粉、雞蛋、蘋果汁			橘子
3/21	一	鮮菇米粉湯	鮮菇、蔬菜、肉絲、米粉	薯條+麥茶	馬鈴薯、大麥	芭樂
3/22	二	廣東粥	玉米、雞蛋、絞肉、白米、高麗菜	地瓜綠豆湯	地瓜、綠豆	小番茄
3/23	三	芝麻包+豆漿	芝麻、麵粉、黃豆	綜合丸子湯	綜合丸子、白菜	橘子
3/24	四	炒意麵+紫菜湯	意麵、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	什錦甜湯	粉角、粉圓、粉條	蘋果
3/25	五	水餃+味噌湯	高麗菜、絞肉	蛋糕+鮮奶	麵粉、奶油、雞蛋	蓮霧
3/28	一	豆菜麵+菜頭湯	豆芽菜、肉燥、麵條	水果愛玉	時令水果、愛玉	橘子
3/29	二	雞蓉玉米粥	雞肉、高麗菜、玉米、白米	香椿抓餅+冬瓜茶	九層塔、豬油、麵粉、冬瓜	小番茄
3/30	三	白饅頭+豆漿	麵粉、黃豆	蔬菜餛飩湯	白菜、餛飩	芭樂
3/31	四	螞蟻上樹	冬粉、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	豆花	黃豆、糖水	蘋果

※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：

教師兼附設  
幼兒園主任 王美方

園戳章

