

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	五	鮮菇米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	西瓜
3/4	一	烏龍湯麵	烏龍麵, 豬肉, 白菜, 蛤蜊	黑糖粉圓	黑糖, 粉圓	蓮霧
3/5	二	燕寶粥	燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米	壽司	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	西瓜
3/6	三	魚鬆米糕	魚鬆, 肉燥, 糯米, 小黃瓜	綠豆湯	綠豆	橘子
3/7	四	肉包+豆漿	豬肉, 麵粉, 黃豆	南瓜濃湯	南瓜, 杏包菇, 玉米, 絞肉	木瓜
3/8	五	香雞麵線	雞肉, 麵線, 高麗菜	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
3/11	一	麵疙瘩湯	麵疙瘩, 豬肉, 白菜, 韭菜	蘿蔔排骨湯	排骨, 白蘿蔔,	橘子
3/12	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米	什錦愛玉	愛玉, 珍珠, 粉角, 糖水	木瓜
3/13	三	什錦炒麵	麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	甜玉米	玉米	西瓜
3/14	四	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾, 麵粉, 黃豆	鮮菇冬粉湯	高麗菜, 金針菇, 秀珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉	蓮霧
3/15	五	香菇肉羹	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	木瓜
3/18	一	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	鬆餅	雞蛋, 麵粉, 奶油	橘子
3/19	二	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	豆花	黃豆, 糖水	蓮霧
3/20	三	鍋燒意麵	意麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蜊	珍珠丸子	糯米, 豬肉, 玉米	木瓜
3/21	四	菜包+豆漿	高麗菜, 麵粉	紅豆薏仁	紅豆, 薏仁	西瓜
3/22	五	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	橘子
3/25	一	豆菜麵	豆芽菜, 肉燥, 麵條	奶油餅	麵粉, 奶油, 雞蛋	蓮霧
3/26	二	鮭魚玉米粥	鮭魚, 玉米, 白米, 高麗菜	水果愛玉	蘋果, 香瓜, 西瓜, 鳳梨, 愛玉	木瓜
3/27	三	草莓吐司+小寶吉	(全日戶外教學)			橘子
3/28	四	炒冬粉	冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	小西點	雞蛋, 麵粉, 奶油	西瓜
3/29	五	玉米濃湯	紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	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

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

教師林紀華

園主任：

教師林紀華 侯宜寧

圓戳章：

