

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
3/3	一	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	魚皮魚丸湯	白菜, 魚皮, 魚丸, 芹菜	橘子
3/4	二	南瓜蔬菜粥	南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉	紅豆湯	紅豆	小番茄
3/5	三	炒冬粉	冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	黑糖仙草蜜	仙草	蓮霧
3/6	四	香雞麵線	雞肉, 麵線, 高麗菜	花枝丸+紫菜蛋花湯	花枝漿	小番茄
3/7	五	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	橘子
3/10	一	鮮菇米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	鬆餅+麥茶	雞蛋, 麵粉, 奶油	蓮霧
3/11	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	小番茄
3/12	三	滷蛋+海帶芽湯	雞蛋, 海帶芽	紅豆薏仁	紅豆, 薏仁	橘子
3/13	四	菜包+豆漿	高麗菜, 麵粉	玉米	玉米	蓮霧
3/14	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	橘子
3/17	一	蕃茄蔬菜麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 麵條	奶油餅+冬瓜茶	麵粉, 奶油, 雞蛋	小番茄
3/18	二	廣東粥	玉米, 雞蛋, 絞肉, 白米, 高麗菜	蔥抓餅+麥茶	麵粉, 豬油, 蔥	蓮霧
3/19	三	麻油肉絲冬粉湯	豬肉, 高麗菜, 冬粉	關東煮	黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔	橘子
3/20	四	玉米濃湯	紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯	壽司+蜂蜜茶	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	蓮霧
3/21	五	芝麻包+豆漿	黃豆, 麵粉, 芝麻, 酵母	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	橘子
3/24	一	肉燥陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	什錦愛玉	愛玉, 珍珠, 粉角, 糖水	小番茄
3/25	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米	珍珠丸子+冬瓜茶	糯米, 豬肉, 玉米	蓮霧
3/26	三	水餃	高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉	豆花	黃豆, 糖水	橘子
3/27	四	銀絲卷+豆漿	黃豆, 麵粉, 奶油, 酵母	鮮菇冬粉湯	高麗菜, 金針菇, 秀珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉	蓮霧
3/28	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	小番茄
3/31	一	豆菜麵	豆芽菜, 肉燥, 麵條	草莓吐司+麥茶	草莓醬, 吐司	橘子

※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：

崇學國小附設幼兒園
侯宜寧

園戳章：



