崇學國小附幼 2.3 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
2/23	一	陽春麵	麵條. 韭菜. 白菜. 肉燥	黑糖粉圓	黑糖. 粉圓	蓮霧
2/24	二	南瓜蔬菜粥	南瓜. 白米. 高麗菜. 絞肉	蔬菜餛飩湯	小白菜. 餛飩	小番茄
2/25	三	蔥花捲+豆漿	蔥花. 麵粉. 黃豆	燒仙草	仙草. 紅豆. 大豆. 粉圓	橘子
2/26	四	巧達濃湯	紅蘿蔔. 雞蛋. 杏鮑菇. 玉米. 馬鈴薯	壽司+麥茶	白米. 海苔. 肉鬆. 雞蛋. 芝麻. 大麥	蓮霧
3/2	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥. 番茄. 高麗菜. 豬肉. 麵條	鬆餅+冬瓜茶	雞蛋. 麵粉. 奶油. 冬瓜磚	橘子
3/3	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜. 雞蛋. 豬肉. 白米	關東煮	黑輪. 魚丸. 豆腐. 海帶. 白蘿蔔	小番茄
3/4	三	菜包+豆漿	高麗菜. 麵粉. 黃豆	水煮玉米	玉米	蓮霧
3/5	四	鍋燒雞絲麵	雞絲麵. 魚丸. 肉絲. 白菜. 蛤蠣	紅豆紫米養生粥	紅豆. 紫米	小番茄
3/6	五	草莓吐司+小寶吉	（全日戶外教育）			蓮霧
3/9	一	麵疙瘩湯	麵疙瘩. 豬肉. 白菜. 韭菜	什錦愛玉	愛玉. 珍珠. 粉角. 糖水	蓮霧
3/10	二	金針菇燕麥粥	豬肉. 金針菇. 燕麥	南瓜濃湯	南瓜. 杏包菇. 玉米. 絞肉	小番茄
3/11	三	水煎包+豆漿	豬肉. 高麗菜. 麵粉. 蔥	蘿蔔排骨湯	蘿蔔. 排骨. 芹菜	橘子
3/12	四	什錦炒麵	麵條. 豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳	珍珠丸子+麥茶	糯米. 豬肉. 玉米. 大麥	蓮霧
3/13	五	肉絲蛋麵線	肉絲. 雞蛋. 紅麵線. 高麗菜	蛋糕+鮮奶	雞蛋. 麵粉. 奶油	小番茄
3/16	一	米苔目湯	米苔目. 小白菜. 韭菜. 豬肉	燒賣	麵粉. 豬肉. 玉米	蓮霧
3/17	二	雞蓉玉米粥	雞肉. 高麗菜. 玉米. 白米	雞塊+冬瓜茶	雞肉. 冬瓜磚	小番茄
3/18	三	黑糖饅頭+豆漿	黑糖. 麵粉. 黃豆	鮮菇冬粉湯	金針菇. 秀珍菇. 香菇. 肉絲. 冬粉	蓮霧
3/19	四	香菇肉羹	豬肉. 木耳. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔	綠豆湯	綠豆	橘子
3/20	五	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕. 韭菜. 豆芽. 肉絲	麵包+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	蓮霧

3/23	一	豆菜麵	豆芽菜.肉燥.麵條	奶油餅	雞蛋.麵粉.奶油	蓮霧
3/24	二	鮪魚玉米粥	鮪魚.玉米.白米.高麗菜	仙草蜜	仙草	橘子
3/25	三	肉包+豆漿	豬肉.麵粉	小白菜虱目魚丸湯	白菜.魚丸	蓮霧
3/26	四	豆腐肉絲冬粉湯	豆腐.豬肉.冬粉	蔥抓餅+麥茶	麵粉.豬油.蔥.大麥	小番茄
3/27	五	玉米濃湯	紅蘿蔔.蛋.玉米.馬鈴薯	蛋糕+鮮奶	雞蛋.麵粉.奶油	蓮霧
3/30	一	什錦米粉湯	豆芽菜.小白菜.韭菜.肉絲.米粉	壽司+冬瓜茶	白米.海苔.肉鬆.雞蛋.芝麻.冬瓜磚	蓮霧
3/31	二	虱目魚粥	虱目魚.米.芹菜	紅豆湯	紅豆	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：教師陳慧婷　園主任：教師兼附設幼兒園主任侯宜寧　園戳章: