

111年3月 立人·忠義國小營養午餐

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食	魚肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量	
								乳品	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)	
														1	782	
1	3月1日	二	白米飯	咖哩豬肉	培根花菜	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.7	2.3	1.6	2			680	
2	3月2日	三	米食	蔬菜肉粥	魚鬆	冬瓜麵筋	芝麻包	水果	5	2	1.2	2	1		795	
3	3月3日	四	燕麥飯	麻油雞	三色洋芋	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	乳品	5	2.1	1	2.5			631	
4	3月4日	五	海苔酥飯	蒲燒鯛魚	醬燒干丁	薑絲小白	黑輪米血湯		4.8	2	1	2			665	
5	3月7日	一	地瓜飯	蒜泥肉片	菇燴彩椒	椒鹽四季豆	筍絲雞湯	水果	4.5	2.3	1.1	2	1		792	
6	3月8日	二	紫米飯	辣炒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	巧達濃湯	乳品	4.7	2.5	1.4	2			700	
7	3月9日	三	麵食	照燒豬肉烏龍	滷雞排	香蕉條	黃瓜魚丸湯	水果	5	2.1	0.8	2.5	1		735	
8	3月10日	四	白米飯	蔥燒排骨	芝麻海帶根	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.5	2	1.2	2			638	
9	3月11日	五	糙米飯	炸素排	筍乾麵輪	開陽白菜	地瓜粉圓湯		5	2	1	2.5			690	
10	3月14日	一	小米飯	醬爆肉絲	蘿蔔燒豆菊	清炒青花菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.6	1.2	2	1		765	
11	3月15日	二	白米飯	蒜頭雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	山藥排骨湯	乳品	5	2	1	2			664	
12	3月16日	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	枸杞菠菜	餛飩湯	水果	4.7	2.2	0.8	2	1		773	
13	3月17日	四	麥片飯	辣炒皮蛋	銀芽拌雞絲	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	4.5	2.5	1.2	2			654	
14	3月18日	五	五穀飯	三杯魚丁	田園三色	油蔥美生菜	浮水魚羹湯		4.8	2.4	1	2.5			675	
15	3月21日	一	芝麻飯	香芋鴨肉	木須豆薯	青江泡芙	榨菜肉絲湯	水果	5	2	1	2	1		804	
16	3月22日	二	白米飯	蠔菇燒肉	腰果蝦仁	有機蔬菜	玉米雞茸湯	乳品	4.7	2.5	1	2.5			683	
17	3月23日	三	麵食	湯板條	滷蛋	蒜苗高麗菜	乳酪麵包	水果	5	2.1	1	2	1		784	
18	3月24日	四	藜麥飯	黑胡椒豬柳	冬瓜火腿	有機蔬菜	四神排骨湯	乳品	4.8	2.3	1.4	2			599	
19	3月25日	五	洋蔥仁	宮保豆腐	蔥花蛋	金針菇絲瓜	蘿蔔湯		4.7	2	1.2	2			730	
20	3月26日	六	麵食	什錦炒麵	酥炸雞翅	蛋糕	綠豆湯	水果	5	2.3	0.5	3	1		假	
21	3月28日	一	運動會補假													
22	3月29日	二	糙米飯	照燒肉片	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.5	2.3	1.2	2			1	758
23	3月30日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	菜脯蛋	花生小瓜	貝果	水果	5	2	1	2.5		1	698	
24	3月31日	四	燕麥飯	梅子雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	翡翠豆腐羹	乳品	4.5	2	1.3	2.5			1	760

※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620-720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份  
 國小4~6年級 熱量:720-830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 3/4, 3/18供應低碳餐

3/11, 3/25供應健康蔬食餐

日期	主餐	副食一	副食二	副食三	湯	備註
3/1	白米飯	咖哩雞肉	培根花菜	有機蔬菜	大頭菜湯	大頭菜別名結頭菜，可以涼血、消食、通腸胃。有豐富維生素C、鉀、磷，可以預防牙齦出血、壞血病，增強免疫力。
3/2	米食	蔬菜肉粥	魚鬆	冬瓜麵筋	芝麻包	冬瓜營養價值高，由於富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性。
3/3	燕麥飯	麻油雞	三色芋芋	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	麻油富含維生素E可以幫助清除自由基，可以抗衰老，富含單元不飽和脂肪酸，適量使用可降低壞的膽固醇，有保護血管的作用。
3/4	燕麥飯	蒲燒鯛魚	醬烤干丁	薑絲小白	黑輪米血湯	黑輪富含維生素C與微量的鈣，可加強人體免疫功能，膳食纖維有助於減少糞便在腸道停留的時間，可預防大腸癌。
3/7	地瓜飯	茄泥肉片	菇燴彩椒	椒鹽四季豆	宮絲雞湯	甜椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力、刺激細胞新陳代謝，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，使皮膚更年輕。
3/8	紫米飯	辣炒雞丁	紅薯彩炒蛋	有機蔬菜	巧達湯湯	馬鈴薯有豐富的碳水化合物、維生素C、B1、B2、鈣、鉀、膳食纖維與植物化學物質等營養素，具抗氧化作用且能促進脾胃的消化功能，預防腸道疾病的發生。
3/9	麵食	照燒雞肉烏龍	滷雞排	香蕉條	黃瓜魚丸湯	大黃瓜中含有黃瓜醇與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高舌細胞的作用加強免疫力。
3/10	白米飯	蔥燒排骨	芝麻海带根	有機蔬菜	茶壺湯	青蔥含有微量元素鉍能刺激消化液分泌，增進食慾；而蔥所含前列素A，能促進血液循環，幫助排汗及利尿。
3/11	五 糙米飯	炸素排	筍乾麵輪	開陽白菜	地瓜粉圓湯	地瓜含有大量的膳食纖維，可以促進益生菌的生長，提升腸道的好菌數量，幫助維護腸道健康，減少腸道問題的發生。
3/14	一 小米飯	醬爆肉絲	歐葡萄豆類	清炒青花菜	味噌豆腐湯	青花菜含有豐富的抗氧化劑能增強肝臟解毒功能、提高機體免疫力，有助於擴張血管，促進血液循環。
3/15	二 白米飯	蒜頭雞	蚵藻上樹	有機蔬菜	山藥排骨湯	山藥含有粘液蛋白，可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積；所含多巴胺，有助於擴張血管，增加免疫力。
3/16	三 米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	枸杞菠菜	枸杞湯	紅蔥頭是俗稱的蒜薹頭，是蒜薹鱗莖的部分，香味濃郁，兼具去腥、提香的功效，具有硫化物成分，除了提味增加香氣，還具有抗菌殺菌的作用。
3/17	四 麥片飯	辣炒皮蛋	銀芽拌雞絲	有機蔬菜	香菇雞湯	香菇含有一般蔬菜所缺少的麥角固醇，可轉變為維生素D2，可幫助鈣質攝取，強健骨骼，預防骨質疏鬆。
3/18	五 五穀飯	三杯魚丁	田園三色	油蔴生菜	浮水魚羹湯	毛豆含有豐富的蛋白質，是人體生長及修補組織所必須的營養素，它所含蛋白質的品質，可以媲美肉類的蛋白質。
3/21	一 芝麻飯	香芋鴨肉	木須豆醬	青江泡芙	榨菜肉絲湯	芋頭含有蛋白質、醣類、膳食纖維、鉀、鎂、鐵、維生素B1、維生素B2、維生素C等營養素。能幫助消化、改善便秘。
3/22	二 白米飯	爆炒雞肉	腰果蝦仁	有機蔬菜	玉米雞茸湯	腰果含不飽和脂肪酸、油酸、亞麻油酸及豐富的礦物質及維生素B1、B2、B6，有利於消除疲勞與補充體力及保護血管。
3/23	三 麵食	湯板條	滷蛋	蒜苗高麗菜	乳酪麵包	蒜苗含有豐富的維生素C、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素等營養成分。辣味主要來自其含有的辣素，具有消積食的作用。
3/24	四 麥麥飯	黑胡椒豬柳	冬瓜火腿	有機蔬菜	四神排骨湯	「四臣」有互相加乘的作用，可以調養脾胃。脾胃是吸收營養、氣血生化之源，如果脾胃強健，小孩就能順利成長茁壯。
3/25	五 洋蔥仁	宮保豆腐	鹽花蛋	金針菇絲瓜	蘿蔔湯	黃帝豆（菜豆）能除濕、消水腫、調整胃腸消化。鉀的含量最為豐富超過許多蔬菜，是補血、補鈣、補充營養的極好來源。
3/26	六 麵食	什錦炒麵	酥炸雞翅	蛋糕	綠豆湯	綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素A、B群、E的綠豆，對於抗氧化及體弱多病者多有益處。
3/28	一 蓮					
3/29	二 糙米飯	照燒肉片	黃瓜雞蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	雞蛋含有大量優質蛋白質及少量脂肪，並含維生素A、維生素B1、維生素D等營養成分，具有提神醒腦、消除疲勞等功效。
3/30	三 米食	皮蛋瘦肉粥	菜脯蛋	花生小瓜	貝果	花生含有一般雜糧少有的膽鹼、卵磷脂，可促進人體的新陳代謝，增強記憶力及神經系統的作用，可益智、抗衰老、延壽。花生含油脂多，易長黃曲霉的人，不宜大量食用。
3/31	四 燕麥飯	梅子雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	翡翠豆腐羹	金針菜中的維生素C有增強免疫力的效果；胡蘿蔔則具有抗氧化作用，還能保護黏膜細胞避免感染。所含的鐵質能預防貧血。

助

會

精

價

臺南市忠義國小附設幼兒園111年3月份點心菜單

日期	星期一 2月28日	星期二 3月1日	星期三 3月2日	星期四 3月3日	星期五 3月4日
上午點心品名		虱目魚粥	全麥起士饅頭 豆漿	螞蟻上樹	板條湯
主要食材		虱目魚 米 紅蘿蔔	全麥 起司 麵粉 黃豆	冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	絞肉 紅蘿蔔 洋葱 板條
下午點心品名		綜合水果	紅豆粉角湯	煎餃 蕃茄	麵包 蘋果
主要食材		綜合水果	紅豆 粉角	麵粉 絞肉 高麗菜 蕃茄	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
上午點心品名	炒意麵	竹筍粥	紅麵紅豆饅頭 豆漿	果醬吐司 米漿	香菇肉羹
主要食材	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵	絞肉 紅蘿蔔 竹筍 米	紅麵 紅豆 麵粉 黃豆	草莓果醬 吐司 米 花生	香菇 筍絲 肉羹
下午點心品名	蒸玉米	綜合水果	餛飩蔬菜湯	蛋餅 蕃茄	麵包 蘋果
主要食材	玉米	綜合水果	高麗菜 餛飩 紅蘿蔔	蛋餅皮 蛋 蕃茄	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
上午點心品名	蛋花麵線	鳳梨瘦肉米粉湯	肉燥米糕	蔥花捲 豆漿	洋葱鯖魚粥
主要食材	麵線 蛋 蔥酥	鳳梨 絞肉 米粉	香菇 米 絞肉 油蔥酥	油蔥酥 麵粉 黃豆	紅蘿蔔 洋葱 鯖魚 米
下午點心品名	蘿蔔糕	綜合水果	薯條	玉米濃湯 蕃茄	麵包 蘋果
主要食材	蘿蔔 蔥酥 米	綜合水果	馬鈴薯	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 蕃茄	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
上午點心品名	台北米粉湯	起士雞排吐司 豆漿	養生五寶饅頭 米漿	義大利麵	台式鹹粥
主要食材	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	起士 雞排 吐司 黃豆	桔皮 黑芝麻 白芝麻 葡萄乾 麵粉 米 花生	番茄 洋葱 絞肉 拉麵	芋頭 絞肉 紅蘿蔔 筍絲 米
下午點心品名	檸檬愛玉湯	綜合水果	黑輪	酸辣湯 蕃茄	麵包 蘋果
主要食材	檸檬 愛玉	綜合水果	魚漿 紅蘿蔔	絞肉 筍絲 豆腐 黑木耳 蕃茄	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
上午點心品名	什錦鮮菇粥	紅蘿蔔蓮蓉饅頭 米漿	鯖魚沙拉吐司 豆漿	魚皮冬粉湯	
主要食材	絞肉 香菇 米 金針菇 杏包菇	紅蘿蔔 綠豆 麵粉 米 花生	鯖魚 馬鈴薯 吐司 黃豆	虱目魚皮 冬粉	
下午點心品名	仙草奶凍	綜合水果	台式馬卡龍	蘿蔔魚丸湯 蕃茄	
主要食材	鮮奶 仙草	綜合水果	麵粉 蛋 奶油	蘿蔔 魚丸 蕃茄	

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整