

臺南市忠義國小附設幼兒園112年3月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
日期	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	
上午點心品名			全麥起士饅頭 豆漿	什錦炒麵	五穀紫米粥	
主要食材			全麥 起司 麵粉 黃豆	白油麵 絞肉 高 麗菜 紅蘿蔔	五穀 紫米	
下午點心品名			花枝丸	紅豆湯圓 芭樂	台式馬卡龍 鳳梨	
主要食材			花枝 魚漿	紅豆 湯圓 芭樂	麵粉 蛋 奶油 鳳梨	
日期	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	
上午點心品名	浮水魚羹	雞蓉玉米粥	香菇油飯	紫芋蔓越莓饅頭 豆漿	蘿蔔糕湯	
主要食材	魚漿 筍絲	米 玉米粒 雞肉	香菇 米 絞肉 油葱酥	紫芋地瓜 蔓越 莓 麵粉 黃豆	蘿蔔糕 絞肉 紅 蘿蔔 洋蔥	
下午點心品名	煉乳饅頭 桔茶	綜合水果	豆花	翡翠豆腐羹 芭 樂	湯種餐包 鳳梨	
主要食材	煉乳 金桔 麵粉	芭樂 鳳梨 蘋果	豆花粉 黃豆	翡翠 豆腐 蛋 芭樂	麵粉 蛋 奶油 鳳梨	
日期	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	
上午點心品名	蛋花麵線	奶油果醬吐司 豆漿	紅麵紅豆饅頭 豆漿	鳳梨瘦肉米粉湯	虱目魚粥	
主要食材	麵線 蛋 蔥酥	奶油 草莓果醬 吐司 黃豆	紅麵 紅豆 麵粉 黃豆	鳳梨 絞肉 米粉	虱目魚 米 紅蘿 蔔	
下午點心品名	仙草奶凍	綜合水果	玉米濃湯	煎餃 芭樂	葡萄餐包 鳳梨	
主要食材	鮮奶 仙草	芭樂 鳳梨 蘋果	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶	麵粉 絞肉 高麗 菜 芭樂	葡萄 麵粉 蛋 奶油 鳳梨	
日期	3月20日	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	養生五寶饅頭 桔茶	小漢堡 豆漿	米苔目湯	台式鹹粥	義大利麵
主要食材	米粉 絞肉 高麗 菜 紅蘿蔔	桔皮 黑芝麻 葡 萄乾 麵粉 金桔	起士 雞排 漢 堡 黃豆	絞肉 紅蘿蔔 洋 蔥 米苔目	芋頭 絞肉 紅蘿 蔔 筍絲 米	番茄 洋蔥 絞肉 拉麵
下午點心品名	檸檬愛玉湯	綜合水果	薯條	水果果凍 芭樂	全麥蔓越莓 鳳 梨	酸辣湯
主要食材	檸檬 愛玉	芭樂 鳳梨 蘋果	馬鈴薯	鳳梨 百香果 果 凍粉 芭樂	全麥 蔓越莓 麵 粉 蛋 奶油 鳳 梨	絞肉 筍絲 黑木 耳 豆腐
日期	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
上午點心品名	魚皮冬粉湯	鮪魚吐司 豆漿	紅蘿蔔蓮蓉饅頭 豆漿	什錦鮮菇粥	炒意麵	
主要食材	虱目魚皮 冬粉	鮪魚 馬鈴薯 吐 司 黃豆	紅蘿蔔 綠豆 麵 粉 黃豆	絞肉 香菇 金針 菇 杏包菇 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵	
下午點心品名	蔥油餅	綜合水果	桂圓銀耳湯	蒸肉圓 芭樂	燻雞起士 鳳梨	
主要食材	麵粉 青蔥	芭樂 鳳梨 蘋果	桂圓 白木耳 枸 杞子	絞肉 筍絲 紅蘿 蔔 芭樂	麵粉 蛋 奶油 燻雞 起士 鳳梨	

本圖一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

112年

3月

午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
3/1	三	米食	海鮮粥	醬燒翅小腿	五色時蔬	燒賣	芹菜含有β胡蘿蔔素，提高人體的免疫力，且有降血壓的植物化學成分笨酚，讓動脈血管壁的肌肉組織放鬆，增加血流量。
3/2	四	小米飯	京醬肉絲	花菜雞丁	有機蔬菜	皇帝豆湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞胸肉的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚。
3/3	五	燕麥飯	糖醋魚丁	金茸什錦	開陽白菜	薑絲海芽湯	大白菜所含豐富的維生素C，可預防感冒、消除疲勞、降低血膽固醇以及增加血管彈性，有益於心血管疾病的預防。
3/6	一	五穀飯	壽喜燒	田園三色	金針菠菜	榨菜肉絲湯	玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；玉米入菜了話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。
3/7	二	白米飯	豆豉雞	三色扁蒲	有機蔬菜	南瓜濃湯	扁蒲具低熱量及脂肪，煮熟不僅容易消化，有鎮靜和利尿的屬性；纖維含量多，容易消化，非常有助於消化治療相關疾病。
3/8	三	麵食	紅燒豬肉麵	蜜汁豆干	蒜香青花菜	鯛魚燒	豆乾含有均衡的植物性蛋白質；不含膽固醇，並有降低膽固醇、三酸甘油脂和低密度脂蛋白的功效。
3/9	四	糙米飯	東安雞	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	綠豆湯	綠豆屬於全穀雜糧類，含碳水化合物、植物性蛋白質，以及豐富的維生素B群和礦物質，具有消暑解渴、清熱解毒等功效。
3/10	五	洋蔥仁	菇燴豆包	菜圃蛋	薑絲青江	大頭菜湯	大頭菜營養成分包含蛋白質、膳食纖維、鈣、磷、鐵、醣類、胡蘿蔔素、維生素A、C等。能增肥健身，精神爽快。
3/13	一	麥片飯	蔥燒排骨	蕃茄炒蛋	高麗菜泡芙	芥菜雞湯	芥菜，又稱做長年菜，也象徵著平安、長壽的意思，芥菜中的苦味來源之一為硫代配醣體，有抗氧化作用、能修復因氧化而受傷的細胞，具有增強免疫力的功效。
3/14	二	白米飯	蒜香雞	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	魚皮湯	虱目魚可保護皮膚黏膜，促進肌膚、頭髮發育，增加全身體抗力。含有菸鹼酸則能維持消化系統正常，促進循環。
3/15	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	涼拌小瓜	貢丸湯	蘿蔔能促進食慾，幫助消化是含有芥子油之故。它能促進腸蠕動，幫助肚內氣體排出體外而增進食慾。
3/16	四	紫米飯	蘑菇豬柳	鮪魚銀芽	有機蔬菜	玉米蛋花湯	綠豆芽富含膳食纖維，可預防消化道疾病，還能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，還含有豐富的維生素C及維生素B2，可以治療壞血病且能有效減緩口腔潰瘍。
3/17	五	小米飯	魚排	洋芋麵輪	菇香莧菜	冬瓜湯	海帶是地球上含碘最豐富的食物之一，碘在人體中參與甲狀腺素的合成，而甲狀腺素主要的作用是調節能量代謝、組織生長、智力發育。
3/20	一	燕麥飯	蔥爆雞丁	螞蟻上樹	炒大陸妹	四神排骨湯	大陸妹-油麥菜，有蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、各種維生素及菸鹼酸等，而且多吃深綠色蔬菜對眼睛很有幫助哦。
3/21	二	白米飯	咖哩豬	花生小瓜	有機蔬菜	味噌菇湯	小黃瓜中有一種叫做黃瓜酶的物質，可以促進人體的新陳代謝。含有豐富的纖維質，可以預防便秘、讓腸道內腐敗物質排出。
3/22	三	米食	高麗菜粥	滷蛋	涼拌海帶根	奶皇包	高麗菜營養價值高，富含膳食纖維、多種維生素、礦物質和抗氧化物質，能促進腸胃蠕動，維持骨骼健康，且可有效清除體內自由基，減少毒素對身體的傷害。
3/23	四	芝麻飯	照燒雞肉	培根豆薯	有機蔬菜	雲吞湯	有機蔬菜是零污染的食物，即是不經過化肥、農藥、除草劑等污染的食物，而且肥料必須用自然堆肥，凡是任何加害土壤的添加物，都不可使用。且經過有機食品認證機構的鑑定認證過的蔬菜。
3/24	五	海苔酥飯	筍乾油豆腐	洋蔥炒蛋	枸杞高麗菜	山藥菇湯	山藥含有黏液蛋白，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，促進血液循環。
3/25	六	白米飯	鵝蛋肉燥	開陽白菜	青花玉筍	茶壺湯	鵝蛋有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效；對貧血、營養不良、高血壓、支氣管炎、血管硬化等病人具有調補作用。
3/27	一	五穀飯	腰果雞丁	鮮菇三絲	干貝絲瓜	蘿蔔湯	絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效，為天然的美容聖品。
3/28	二	糙米飯	蒜泥肉片	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	冬菜鴨湯	鴨肉是含維生素B群、維生素E較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力，對心臟有保護作用。
3/29	三	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	蒜香白花菜	紫菜菇湯	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒；維生素B1可消除疲勞，維生素B2可促進消化。
3/30	四	麥片飯	粉蒸排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用，也含丙醇二酸的成分，可抑制醣類物質轉變為脂肪。
3/31	五	白米飯	砂鍋魚	毛豆豆干	尼龍白菜	蕃茄豆腐湯	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；含類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化。

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	3月1日	三	米食	海鮮粥	醬燒翅小腿	五色時蔬	燒賣	水果	4.5	2	1	2	1		640
2	3月2日	四	小米飯	京醬肉絲	花菜雞丁	有機蔬菜	皇帝豆湯	乳品	4.7	2.3	1.4	2		1	777
3	3月3日	五	燕麥飯	糖醋魚丁	金茸什錦	開陽白菜	薑絲海芽湯		4.5	2	1.5	2			593
4	3月6日	一	五穀飯	壽喜燒	田園三色	金針菠菜	榨菜肉絲湯	水果	4.9	2.6	1	2	1		713
5	3月7日	二	白米飯	豆豉雞	三色扁蒲	有機蔬菜	南瓜濃湯	乳品	5	2	1.5	2		1	778
6	3月8日	三	麵食	紅燒豬肉麵	蜜汁豆干	蒜香青花菜	鯛魚燒	水果	5	2.2	1.3	2	1		698
7	3月9日	四	糙米飯	東安雞	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	5.1	2.4	1.2	2		1	807
8	3月10日	五	洋薏仁	菇燴豆包	菜圃蛋	薑絲青江	大頭菜湯		4.5	2.4	1	2.5			633
9	3月13日	一	麥片飯	蔥燒排骨	蕃茄炒蛋	高麗菜泡芙	芥菜雞湯	水果	4.5	2.2	1.5	2	1		668
10	3月14日	二	白米飯	蒜香雞	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
11	3月15日	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	涼拌小瓜	貢丸湯	水果	4.5	2.4	0.8	2.5	1		688
12	3月16日	四	紫米飯	蘑菇豬柳	鮭魚銀芽	有機蔬菜	玉米蛋花湯	乳品	4.7	2.1	1.3	2		1	759
13	3月17日	五	小米飯	魚排	洋芋麵輪	菇香莧菜	冬瓜湯	豆漿	4.9	3.1	1	2.5			713
14	3月20日	一	燕麥飯	蔥爆雞丁	螞蟻上樹	炒大陸妹	四神排骨湯	水果	5	2.2	1	2	1		690
15	3月21日	二	白米飯	咖哩豬	花生小瓜	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.7	2	1.2	2.5		1	772
16	3月22日	三	米食	高麗菜粥	滷蛋	涼拌海帶根	奶皇包	水果	5	2.3	1	2	1		698
17	3月23日	四	芝麻飯	照燒雞肉	培根豆薯	有機蔬菜	雲吞湯	乳品	4.8	2.4	1	2		1	781
18	3月24日	五	海苔酥飯	筍乾油豆腐	洋蔥炒蛋	枸杞高麗菜	山藥菇湯		4.7	1.8	1.2	2.5			607
19	3月25日	六	白米飯	鵝蛋肉燥	開陽白菜	青花玉筍	茶壺湯	水果	4.5	2.4	1.5	2	1		683
20	3月27日	一	五穀飯	腰果雞丁	鮮菇三絲	干貝絲瓜	蘿蔔湯	水果	4.5	2.2	1	2.5	1		678
21	3月28日	二	糙米飯	蒜泥肉片	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	冬菜鴨湯	乳品	4.8	2.2	1	2		1	766
22	3月29日	三	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	蒜香白花菜	紫菜菇湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
23	3月30日	四	麥片飯	粉蒸排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	乳品	4.7	2	1.4	2		1	754
24	3月31日	五	白米飯	砂鍋魚	毛豆豆干	尼龍白菜	蕃茄豆腐湯		4.5	2.5	1	2.5			640

※※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. 3/3, 3/17, 3/31供應低碳餐

3/10, 3/24供應健康蔬食餐