

臺南市忠義國小附設幼兒園113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26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日
上午點心品名					五穀紫米粥
主要食材					五穀紫米
下午點心品名					春之戀
主要食材					麵粉 蛋 奶油
日期	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
上午點心品名	浮水魚羹	炒米粉	竹炭蓮蓉饅頭 豆漿	台式鹹粥	棵仔條湯
主要食材	魚漿 筍絲	南瓜 高麗菜 絞肉 米粉	竹炭 綠豆 麵粉 黃豆	芋頭 絞肉 紅蘿蔔 筍絲 米	香菇 洋蔥 絞肉 板條
下午點心品名	珍珠冬瓜露 芭樂	綜合水果	翡翠豆腐羹	蘿蔔糕 蘋果	黑糖麻糬吐司
主要食材	粉圓 冬瓜糖 芭樂	蘋果 木瓜 蕃茄	翡翠 豆腐 蛋	蘿蔔 蔥酥 米 蘋果	麵粉 黑糖 奶油 麻糬
日期	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
上午點心品名	蛋花麵線	虱目魚粥	果醬吐司 豆漿	紅蘿蔔葡萄饅頭 米漿	香菇肉羹
主要食材	麵線 蛋 蔥酥	虱目魚 米 紅蘿蔔	草莓果醬 吐司 黃豆	紅蘿蔔 葡萄乾 麵粉 米 花生	香菇 筍絲 肉羹
下午點心品名	檸檬愛玉湯 芭樂	綜合水果	玉米濃湯	煎餃 蘋果	葡萄餐包
主要食材	檸檬 愛玉 芭樂	蘋果 木瓜 蕃茄	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶	麵粉 絞肉 高麗菜	麵粉 蛋 奶油 葡萄
日期	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
上午點心品名	洋蔥鮪魚粥	蘿蔔糕湯	全麥起士饅頭 豆漿	什錦炒麵	台北米粉湯
主要食材	紅蘿蔔 洋蔥 鮪魚 米	蘿蔔糕 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥	全麥 起士 麵粉 黃豆	高麗菜 黑木耳 絞肉 白油麵	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔
下午點心品名	仙草奶凍 芭樂	綜合水果	雞塊	豆花 蘋果	唱片麵包
主要食材	鮮奶 仙草 芭樂	蘋果 木瓜 蕃茄	雞肉	豆花粉 黃豆	麵粉 蛋 奶油
日期	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
上午點心品名	魚皮冬粉湯	鮪魚沙拉吐司 豆漿	黑芝麻紅豆饅頭 米漿	玉米瘦肉粥	炒意麵
主要食材	虱目魚皮 冬粉	鮪魚 吐司 黃豆	黑芝麻 紅豆 麵粉 米 花生	蛋 玉米 絞肉 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵
下午點心品名	蔥油餅 芭樂	綜合水果	紅豆薏仁湯	蒸肉圓 蘋果	湯種包
主要食材	麵粉 青蔥 芭樂	蘋果 木瓜 蕃茄	紅豆 薏仁	絞肉 筍絲 紅蘿蔔 蘋果	麵粉 蛋 奶油

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

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	五	藜麥飯	魚排	家常豆腐	椒鹽四季豆	大頭菜湯	水果	4.5	2.3	1	2.5	1		685
2	3月4日	一	紫米飯	黑胡椒豬肉	豆薯炒蛋	菇香高麗菜	黃瓜湯	乳品	4.7	2.4	1	2		1	774
3	3月5日	二	五穀飯	豆豉雞	小瓜三色	有機蔬菜	味噌湯	豆漿	4.7	3.3	1	2			692
4	3月6日	三	麵食	紅燒豬肉麵	蜜汁豆干	培根青花菜	檸檬蛋糕	水果	5	2.2	1.3	2	1		698
5	3月7日	四	白米飯	壽喜燒	三色扁蒲	有機蔬菜	冬菜鴨湯		4.7	2.3	1.3	2			624
6	3月8日	五	洋蔥仁	泡菜油豆腐	菜圃蛋	薑絲青江	山藥菇湯	水果	4.8	1.8	1	2.5	1		669
7	3月11日	一	麥片飯	東安雞	涼拌海帶根	開陽白菜	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2		1	755
8	3月12日	二	糙米飯	京醬肉絲	黑輪刺瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯	乳品	5	2.1	1.5	2		1	785
9	3月13日	三	米食	鮭魚聰明粥	滷蛋	涼拌黃豆芽	奶黃包	水果	5	2	0.7	2	1		
10	3月14日	四	白米飯	蒜香雞	肉燥洋芋	有機蔬菜	魚皮湯		5	2.3	0.8	2			633
11	3月15日	五	香鬆飯	砂鍋魚	玉米炒蛋	蒜炒小黃瓜	香菇皇帝豆湯	水果	5	2.3	1	2.5	1		720
12	3月18日	一	白米飯	粉蒸排骨	三杯杏鮑菇	枸杞絲瓜	菜脯雞湯	乳品	4.8	1.8	1.4	2.5		1	769
13	3月19日	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	冬瓜麵筋	有機蔬菜	酸辣湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
14	3月20日	三	麵食	炒板條	肉燥油豆腐	炒菠菜	雲吞湯	水果	4	2	1	2.5	1		628
15	3月21日	四	芝麻飯	打拋豬	玉筍大白	有機蔬菜	紅豆西米露		5	2	1.3	2			623
16	3月22日	五	小米飯	炸素排	咖哩洋芋	炒大陸妹	紫菜豆腐湯	水果	4.7	2	1	2.5	1		677
17	3月25日	一	藜麥飯	香芋鴨肉	銀芽雞絲	木耳高麗菜	蘿蔔湯	乳品	4.7	2.2	1.5	2		1	772
18	3月26日	二	糙米飯	照燒肉片	鮮蝦紛絲褒	有機蔬菜	鮮菇湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2.5		1	775
19	3月27日	三	米食	香菇干貝粥	燒烤翅腿	雙色花椰	雙色饅頭	水果	5	2	1	2	1		675
20	3月28日	四	麥片飯	筍乾豬腳	毛豆豆干	有機蔬菜	玉米雞茸湯		4.8	2.5	0.8	2			634
21	3月29日	五	白米飯	糖醋魚丁	黃瓜鴿蛋	蒜炒油菜	淨水魚羹	水果	4.5	2.1	1.6	2	1		663

※※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

2.3/1, 3/15, 3/29供應低碳餐

3/8, 3/22供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
3/1	五	藜麥飯	魚排	家常豆腐	椒鹽四季豆	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。
3/4	一	紫米飯	黑胡椒豬肉	豆薯炒蛋	姑香高麗菜	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。
3/5	二	五穀飯	豆豉雞	小瓜三色	有機蔬菜	味噌湯	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。
3/6	三	麵食	紅燒豬肉麵	蜜汁豆干	培根青花菜	檸檬蛋糕	胡蘿蔔有降低血壓、降低血糖之功效；有補血的作用，且含有豐富營養素，故紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。
3/7	四	白米飯	壽喜燒	三色扁蒲	有機蔬菜	冬菜鴨湯	扁蒲具代熱量及脂肪，煮熟不僅容易消化，有鎮靜和利尿的屬性；纖維含量高，容易消化，非常有助於消化治療相關疾病。
3/8	五	洋蔥仁	泡菜油豆腐	菜圃蛋	薑絲青江	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。
3/11	一	麥片飯	東安雞	涼拌海帶根	開陽白菜	青菜豆腐湯	豆腐含有豐富的大豆蛋白質、鈣、維生素E，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；維生素B，可以防衰老。
3/12	二	糙米飯	京醬肉絲	黑輪刺瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜屬於全穀雜糧類，富含膳食纖維，所含的β-胡蘿蔔素、維生素C和E等具抗氧化力，能促進消化、保護眼睛、增強免疫系統、抵抗感染。
3/13	三	米食	鮪魚聰明粥	滷蛋	涼拌黃豆芽	奶黃包	黃豆芽沒有豆類不易消化的缺點，營養豐富且容易吸收，具有利尿清溼、降脂去瘀等功能。維生素C含量豐富，可增加體力。
3/14	四	白米飯	蒜香雞	肉燥洋芋	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	五	香鬆飯	砂鍋魚	玉米炒蛋	蒜炒小黃瓜	香菇皇帝豆湯	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。
3/18	一	白米飯	粉蒸排骨	三杯杏鮑菇	枸杞絲瓜	菜脯雞湯	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。
3/19	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	冬瓜麵筋	有機蔬菜	酸辣湯	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。
3/20	三	麵食	炒飯條	肉燥油豆腐	炒菠菜	雲吞湯	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。
3/21	四	芝麻飯	打拋豬	玉筍大白	有機蔬菜	紅豆西米露	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。
3/22	五	小米飯	炸素排	咖哩洋芋	炒大陸妹	紫菜豆腐湯	大陸妹、油菜，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。
3/25	一	藜麥飯	香芋鴨肉	銀芽雞絲	木耳高麗菜	蘿蔔湯	鴨肉是含維生素B群、維生素B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。
3/26	二	糙米飯	照燒肉片	鮮蝦粉絲羹	有機蔬菜	鮮菇湯	金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效。
3/27	三	米食	香菇干貝粥	燒烤翅腿	雙色花椰	雙色饅頭	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。
3/28	四	麥片飯	筍乾豬腳	毛豆豆干	有機蔬菜	玉米雞茸湯	豆干含有均衡的植物性蛋白質；不含膽固醇，並有降低膽固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白的功效。
3/29	五	白米飯	糖醋魚丁	黃瓜鵪蛋	蒜炒油菜	浮水魚羹	鵪鶉蛋有補益氣血、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。